



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO-UNIFAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CAMILA BEATRIZ FREITAS MESQUITA
LUANA SARAIVA DE ARAUJO FREIRE

A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO DESEMPENHO DAS ATIVIDADES
DO COLABORADOR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

FORTALEZA

2023

CAMILA BEATRIZ FREITAS MESQUITA

LUANA SARAIVA DE ARAUJO FREIRE

A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO DESEMPENHO DAS ATIVIDADES
DO COLABORADOR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de conclusão de curso apresentado
ao curso de Bacharelado em Educação Física
do CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO -
UNIFAMETRO - sob orientação do Professor
Me Bruno Feitosa Policarpo como parte dos
requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2023

CAMILA BEATRIZ FREITAS MESQUITA

LUANA SARAIVA DE ARAUJO FREIRE

A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO DESEMPENHO DAS ATIVIDADES
DO COLABORADOR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Este artigo foi apresentado no dia 06 de dezembro de 2023 como requisito para obtenção do grau de bacharel do Centro Universitário Fаметro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me Bruno Feitosa Policarpo
Orientador - UNIFAMETRO

Prof. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante
Membro - UNIFAMETRO

Prof. Me. José Ribamar Ferreira Júnior
Membro - UNIFAMETRO

A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO DESEMPENHO DAS ATIVIDADES DO COLABORADOR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Camila Beatriz Freitas Mesquita¹
Luana Saraiva de Araújo Freire²
Bruno Feitosa Policarpo³

RESUMO

As empresas estão constantemente em busca de resultados positivos à frente dos concorrentes. Para isso, precisam contar com colaboradores motivados, engajados e comprometidos com suas equipes de trabalho. Nesse contexto, insere-se a ginástica laboral e os seus benefícios para os trabalhadores. O objetivo da presente pesquisa foi analisar o impacto da prática da ginástica laboral no desempenho das atividades dos colaboradores. Trata-se de uma revisão integrativa realizada na base de dados SciELO, nos últimos dez anos (2014-2023), nos idiomas inglês e português. Foram incluídos na revisão seis estudos situados, em sua maioria, na região Sul e Sudeste do Brasil. Evidenciou-se que a ginástica laboral impacta positivamente no desempenho das funções e atribuições de colaboradores. Por fim, apesar de reunir trabalhos com aspectos semelhantes, é necessário o desenvolvimento de novas pesquisas, as quais se debruçam em investigar o impacto da ginástica laboral no desempenho das atividades de colaboradores de outros ramos e setores, ampliando o número das amostras e diversificando o tempo de duração de intervenção do programa de Ginástica Laboral, pois a partir disso é possível formular novas hipóteses e levantar mais discussões pertinentes para o tema.

Palavras-chave: Ginástica Laboral. Qualidade de vida. Colaboradores.

ABSTRACT

Companies are constantly looking for positive results ahead of their competitors. To do this, they need to have employees who are motivated, engaged and committed to their work teams. In this context, workplace gymnastics and its benefits for workers are included. The objective of this research was to analyze the impact of practicing gymnastics at work on the performance of employees' activities. This is an integrative review carried out in the SciELO database, over the last ten years (2014-2023), in English and Portuguese. Six studies were included in the review, mostly located in the South and Southeast regions of Brazil. It was evident that workplace gymnastics has a positive impact on the performance of employees' duties and responsibilities. Finally, despite bringing together works with similar aspects, it is necessary to develop new research, which focuses on investigating the impact of workplace gymnastics on the performance of activities of employees from other branches and sectors, expanding the number of samples and diversifying the duration of intervention of the Labor Gymnastics program, as from this it is possible to formulate new hypotheses and raise further discussions relevant to the topic.

Keywords: Labor gymnastics. Quality of life. Collaborators.

¹ **Graduanda no Curso de Educação Física do Centro Universitário Fаметro - UNIFAMETRO**

² **Graduanda no Curso de Educação Física do Centro Universitário Fаметro - UNIFAMETRO**

³ **Mestre em Ensino na Saúde. Professor Adjunto do Centro Universitário Fаметro - UNIFAMETRO**

1 INTRODUÇÃO

As empresas estão constantemente em busca de resultados positivos à frente dos concorrentes. Para isso, precisam contar com colaboradores motivados, engajados e comprometidos com suas equipes de trabalho e com seus objetivos.

Destarte, considerando o ritmo acelerado de competição e crescimento das empresas, geram-se muitas expectativas e certa ansiedade entre os colaboradores, de tal forma que as relações humanas precisam ser observadas, bem como as necessidades dos colaboradores precisam ser contempladas, sobretudo quanto a melhores condições de trabalho e a melhor qualidade de vida.

No que concerne ao contexto de qualidade de vida dos colaboradores pode-se destacar a prática da ginástica laboral, que vem a ser uma série de pequenos exercícios a qual envolve relaxamento e alongamento dos membros e técnicas de respiração no ambiente de trabalho. Diante dos aspectos mencionados surge o objeto de estudo: ginástica laboral.

Para a realização desse projeto de pesquisa formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: como a ginástica laboral influencia de forma positiva o desempenho dos colaboradores no desenvolvimento das suas atividades de rotina?

Para responder à pergunta formulada, fundamentado no conhecimento empírico do pesquisador, pode-se supor que a ginástica laboral previne lesões, reduz o estresse e causa ao colaborador a sensação de bem-estar antes de iniciar suas atividades diárias.

O objetivo geral desta pesquisa é analisar o impacto da prática da ginástica laboral no desempenho das atividades dos colaboradores. De forma específica, esta buscará entender o que é ginástica laboral, discorrer sobre seus benefícios no dia a dia das empresas e apresentar os resultados obtidos na pesquisa realizada.

De acordo com Pronk e Kotke (2009) no contexto geral, o trabalhador, sem dúvida, demonstra enorme relevância para o sucesso das atividades de uma empresa, por isso, entender as dimensões que o envolve este tema é de extrema importância.

O estudo poderá vir a ter relevância para o ambiente corporativo, pois este trará informações relevantes e consistentes sobre os benefícios que a prática da ginástica laboral traz aos colaboradores.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A ginástica laboral – entendimentos iniciais

A ginástica laboral é um tipo de atividade física para ser aplicada em local de trabalho, em um pátio, área externa ou na própria sala de trabalho desde que tenham condições suficientes de espaço. Esse tipo de atividade vai servir para trabalhar o corpo de um modo geral, englobando os aspectos cognitivos e psicológicos, ajudando a estimular o autoconhecimento conforme explica (Mendes e Leite 2004).

Historicamente, sabe-se que na data de 1º de novembro de 1928, para comemorar a posse do Imperador Hirohito no Japão, foi regulamentada a prática do Rádio Taissô (ginástica pelo rádio), a qual foi um sucesso adotado por empresas, serviços e escolas. Até então, a ginástica pelo rádio era considerada uma atividade diária para descontração e cultivo da saúde.

Mais tarde, na década de 1960, veio a ocorrer a consolidação e, então, a obrigatoriedade da Ginástica Laboral Compensatória, já visando diminuir os acidentes de trabalho, bem como aumentar a produtividade e a melhoria do bem-estar dos trabalhadores japoneses como um todo. (Canete, 1996).

Trazendo para a realidade do Brasil, as empresas passaram a incorporar programas de ginástica laboral por volta da década de 1990, devido ao crescimento de algumas empresas e objetivando a prevenção e crescimento de distúrbios osteomusculares entre os trabalhadores conforme explica o CREF (2015).

Assim, a ginástica laboral foi ganhando relevância e espaço nas discussões acadêmicas e mais tarde, em 2007 foi fundada a Associação Brasileira de Ginástica Laboral (ABGL). Já em 2018, a ginástica laboral passou a fazer parte do contexto da saúde e segurança do trabalho, ao ser incluída no Dicionário de Saúde e Segurança do Trabalhador: conceitos, definições, história, cultura.

Diversos autores definem ginástica laboral e na visão de Lima (2003), a ginástica laboral vem a ser uma atividade realizada em equipes voluntariamente dentro do seu local de trabalho e durante o horário do expediente a qual os exercícios se baseiam em alongamentos, alongando a musculatura que foi trabalhada em excesso, relaxando-a evitar lesões e prevenir doenças por esforços repetitivos, além de diminuir o estresse.

2.2 Benefícios da ginástica laboral

Quando se refere aos benefícios da ginástica laboral, estes podem ser vistos de vários aspectos como fisiológicos, psicológicos e até sociais, bem como trazer rendimento a empresa por meio das atividades realizadas por seus colaboradores.

Os exercícios aplicados na ginástica laboral auxiliam a eliminar a fadiga muscular, aumenta a flexibilidade, circulação do sangue, motivação, agilidade, e conseqüentemente a produtividade do colaborador. Lima (2014) explica que a prática da ginástica laboral é dividida em três momentos: aquecimento ou preparatória, compensatório ou de pausa e a de relaxamento ou final de expediente e as atividades são planejadas de acordo com a atividade exercida da equipe e as necessidades apresentadas por cada empresa.

Lopes & Martinez (2008) citam tais benefícios como: redução das doenças ocupacionais no trabalho, redução das dores musculares, inflamação e trauma, e dessa forma o funcionário estará mais preparado no serviço, sem precisar sentir desconforto e melhora a postura corporal.

Ao proporcionar aos colaboradores a prática da ginástica laboral as empresas se favorecem, pois, reduzem acidentes, faltas, possíveis afastamentos médico e distúrbios de posturas, ajudando na flexibilidade e na qualidade de vida. (Batistucci, 2010).

Dessa forma, percebe-se que a Ginástica laboral é um benefício não somente para os funcionários, mas como para as empresas também e Amorim (2017) complementa outros benefícios como: prevenção de doenças profissionais; redução da sensação de cansaço no final do serviço; melhora da qualidade de vida do trabalhador bem como sua autoestima e autoimagem; aumento de produtividade e redução de gastos por substituição de pessoal.

Portanto, as empresas precisam encontrar excelentes estratégias para ser estimulada a prevenção de doenças, sendo um momento de descontração, com emoção, força de vontade, sorrisos, e brincadeiras motivacionais, que agradam seus colaboradores estimulando cada vez mais.

2.3 Influência da ginástica laboral no desempenho das atividades do colaborador

A implantação do tema qualidade de vida dentro de uma organização por muitas vezes vem a ser um obstáculo, pois para alguns empresários e administradores essa prática não tem muita importância e somente despesas. Porém, o bem-estar de um colaborador não se baseia somente como situação física, mas sim como psicológico e emocional. Assim, o aumento da produtividade de uma pessoa só é possível por meio de níveis de qualidade de vida mais amplos e expressivos.

Nesse contexto Sant'Anna (2011) explica que, o atual estágio da qualidade de vida no trabalho, busca extrapolar os limites intramuros das organizações e trabalhar a questão do bem-estar do trabalhador de uma forma global.

Complementando esse raciocínio “a Ginástica Laboral é considerada uma atividade que contribui significativamente com a redução dos transtornos provocados pela LER/DORT, sobretudo quando está associado a projetos de ergonomia” (Durães, 2011, p.10).

A ginástica laboral pode trazer benefícios a qualidade de vida do colaborador, visto que consiste basicamente na realização de atividades e exercícios específicos, praticados no ambiente de trabalho geralmente no início da rotina de trabalho e que devem ser direcionadas para a musculatura mais exigida naquele dia de trabalho.

A implantação da ginástica laboral no dia a dia dos trabalhadores promove mudanças positivas em aspectos habituais, como por exemplo, alimentação, lazer e nível de estresse. Essas variáveis, apresentando melhora dia após dia, contribui para uma melhor qualidade de vida e jornada de trabalho mais confortável. (Pereira, 2006).

Farsen *et al.* (2018), destacam que qualidade de vida, bem-estar e felicidade no trabalho como promotores de saúde ao trabalhador, são componentes chaves para a construção de organizações saudáveis.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3. 1 Tipo de Estudo

A pesquisa se classifica como uma revisão integrativa de literatura com uma abordagem qualitativa.

Segundo Souza (2009) a revisão integrativa se trata de uma ampla abordagem metodológica de revisões sejam estudos experimentais ou não, combinando dados teóricos e empíricos.

3. 2 Descritores/estratégia de busca

Para essa pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: ginástica laboral, qualidade de vida e colaboradores. Foram construídas duas estratégias de busca: “ginástica laboral e qualidade de vida”; “ginástica laboral e colaboradores”. Ressalta-se que as estratégias de busca também foram realizadas com os descritores na língua inglesa.

3. 3 Período da pesquisa

A pesquisa foi realizada entre agosto e novembro de 2023.

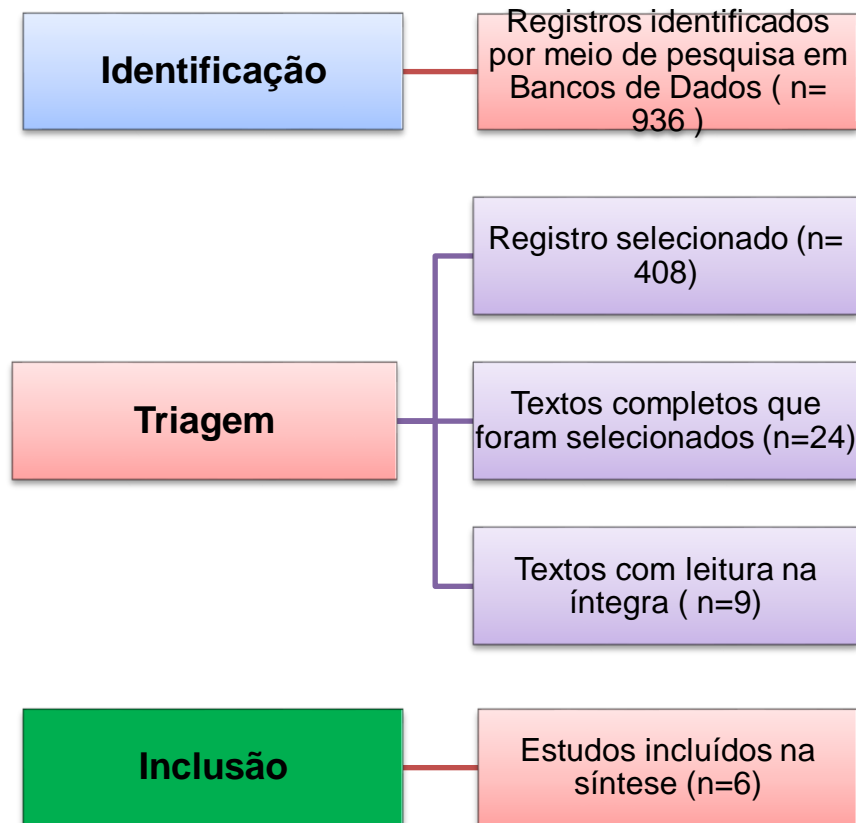
3.4 Amostra

Para seleção da amostra foram utilizadas as estratégias de busca, no sítio eletrônico SciELO, configurando a pesquisa no período de 2014 a 2023, nos idiomas, inglês e português, excluindo patentes e citações.

Após a primeira triagem de duplicatas, verificação das 20 primeiras páginas com a verificação do título, 24 estudos foram para análise. Foi então realizada uma segunda leitura, mais minuciosa, dos títulos e resumos, sendo selecionados 09 trabalhos para leitura na íntegra. Destes, foram excluídos 03 estudos por não atenderem aos critérios de inclusão, sendo, portanto, incluídos 06 estudos nesta revisão.

A Figura 1 apresenta o fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa, desde a sua identificação nas bases de dados até a seleção final.

Figure 1 - Fluxograma da seleção de artigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Os critérios de inclusão foram estudos que respondessem à pergunta norteadora, abordando os impactos da prática da ginástica laboral no desempenho das atividades dos colaboradores. Foram incluídos artigos originais de pesquisa com seres humanos, com publicação do ano de 2014 a 2023, nos idiomas, inglês e português.

Foram excluídos resumos, editoriais, artigos de revisão de literatura, e os artigos que estavam em duplicata. Também foram excluídos estudos que não respondiam à questão norteadora.

O processo de seleção dos artigos deu-se a partir dos seguintes passos: 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos; 2) Organização e ordenação dos estudos identificados; 3) Leitura dos artigos na íntegra.

Para análise, foram coletadas as seguintes variáveis: (1) autores; (2) ano de publicação; (3) local do estudo; (4) objetivos do estudo; (5) intervenção metodológica; (6) resultados/conclusões.

3.5 Coleta de dados

Os dados foram selecionados utilizando o Scientific Electronic Library Online (SciELO). O SciELO é uma biblioteca virtual que contém revistas científicas em formato eletrônico. Essa base de dados é importante, pois organiza e publica os textos completos de revistas na internet, bem como produz e publica os indicadores do seu uso e impacto.

3.6 Análise dos dados

As variáveis coletadas foram organizadas em banco de dados no Excel e apresentadas em quadros com as variáveis definidas. É importante declarar que não existe conflito de interesses e conflitos de interesse na pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste tópico, apresentam-se os resultados coletados e respectivas discussões, que tiveram como base a pesquisa realizada na base de dados SciELO e culminaram nesta revisão integrativa.

Para análise, foram coletadas as seguintes variáveis: (1) autores; (2) ano de publicação; (3) local do estudo; (4) objetivos do estudo; (5) intervenção metodológica; (6) resultados/conclusões.

Os estudos incluídos nessa pesquisa foram publicados no período de 2014 a 2023. Os seis trabalhos trata-se de artigos completos e originais. Destes, três manuscritos foram publicados em português e três na língua inglesa.

No Quadro 01, apresentaremos as variáveis relacionadas a caracterização dos estudos como: autores, ano de publicação e local do estudo.

Quadro 1 – Variáveis: autores, ano de publicação e local do estudo.

Estudo	Autores	Ano de publicação	Local do estudo
Effectiveness of exercise at workplace in physical fitness: uncontrolled randomized study...	GRANDE, Antônio José; SILVA, Valter; PARRA, Sérgio Alencar	2014	Londrina/ Paraná
The effects of compensatory workplace exercises to reduce work-related stress and musculoskeletal pain	FREITAS-SWERTS, Fabiana Cristina Taubert de; ROBAZZI, Maria Lúcia do Carmo Cruz	2014	Ribeirão Preto, São Paulo
A influência da ginástica laboral na coordenação motora global e no tempo de reação de condutores de autocarro	MEZZOMO, Stela Paula <i>et al.</i>	2014	Santa Maria, Rio Grande do Sul
Stretch breaks in the work setting improve flexibility and grip strength and reduce musculoskeletal complaints	MARTINS, Patrícia Fátima de Oliveira; ZICOLAU, Evelin Alvares Aranda; CURY-BOAVENTURA, Maria Fernanda	2015	São Paulo, Brasil.
Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos	LAUX, Rafael Cunha <i>et al.</i>	2016	Chapecó, Santa Catarina
REABILITAR QUEM CUIDA: UM PROJETO DE GINÁSTICA LABORAL PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE	MAGALHÃES, Andreia <i>et al.</i>	2021	Porto, Portugal

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Já no quadro 02, apresentaremos variáveis que **contribuíram** para atingirmos o objetivo do **presente** estudo.

Quadro 2 – Variáveis: objetivo(s), intervenção metodológica, resultados/ conclusões.

Estudo	Objetivo(s)	Intervenção metodológica	Resultados/Conclusões
Effectiveness of exercise at workplace in physical fitness: uncontrolled randomized study...	Investigar a efetividade da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores por meio de desfechos específicos, isto é, componentes da aptidão física relacionados à saúde.	Estudo randomizado não controlado com 20 trabalhadores; três sessões de Ginástica Laboral, com duração de 15 minutos na semana, por três meses.	<p>Resultado: Houve aumento significativo no peso, percentual de gordura, pressão arterial e frequência cardíaca. Contudo, o significado clínico foi de 10% no tamanho do efeito</p> <p>Conclusão: A ginástica laboral não foi efetiva para melhorar desfechos da aptidão física relacionados à saúde, ocorrendo ainda piora para alguns (peso, percentual de gordura, frequência cardíaca, pressão arterial sistólica e pressão arterial diastólica).</p>

<p>The effects of compensatory workplace exercises to reduce work-related stress and musculoskeletal pain</p>	<p>Avaliar o efeito de um programa de Ginástica Laboral compensatória em trabalhadores, visando a redução do estresse ocupacional e da dor osteomuscular</p>	<p>A intervenção por GL teve uma frequência de duas vezes por semana, duração de 15 minutos cada, no período de 10 semanas.</p>	<p>Resultados: constatou-se presença de estresse ocupacional nos trabalhadores avaliados, entretanto, sem redução estatisticamente significativa dos escores após a ginástica laboral. Contudo, houve redução algica estatisticamente significativa em pescoço, cervical, costas superiores, médias e inferiores, coxa direita, perna esquerda, tornozelo direito e pés</p> <p>Conclusão: A ginástica laboral promoveu redução significativa de algias na coluna vertebral; todavia, não promoveu redução significativa dos níveis de estresse ocupacional.</p>
---	--	---	---

<p>A influência da ginástica laboral na coordenação motora global e no tempo de reação de condutores de autocarro</p>	<p>Verificar o efeito da Ginástica Laboral (GL) nas capacidades perceptivo-motoras, tempo de reação e coordenação motora global, de condutores de autocarro</p>	<p>60 condutores do sexo masculino com média de idade de 37 anos. Foram divididos em dois grupos (G1 - experimental e G2 - controle), sendo que o G1 foi submetido às sessões de GL duas a três vezes por semana, durante o período de um ano.</p>	<p>Resultados: Os resultados revelaram diferença estatisticamente significativa na coordenação motora global ($z = -2.525$, $p = 0.012$), evidenciando benefícios da ginástica laboral na melhoria dos elementos motores. Já para o TRS e TRE, e apesar de se observar melhores resultados após o programa, estes não foram estatisticamente significativos.</p> <p>Conclusão: O estudo traz sua contribuição ao constatar também a importância da prática da ginástica laboral para as capacidades perceptivomotoras, demonstrando que esta modalidade contribui para mudanças satisfatórias no repertório motor. É importante ressaltar que a melhora dessas capacidades é essencial para a realização de movimentos harmoniosos e precisos no trabalho e nas demais atividades cotidianas, pois reflete nas condições de saúde e no aumento da qualidade de vida.</p>
---	---	--	--

<p>Stretch breaks in the work setting improve flexibility and grip strength and reduce musculoskeletal complaints</p>	<p>Investigar o efeito de um programa de ginástica laboral (PGL) na flexibilidade, força e sintomas osteomusculares nos trabalhadores dos setores almoxarifado (GTA) e administrativo (GTAD)</p>	<p>Vinte e seis trabalhadores do sexo masculino selecionados aleatoriamente: dezesseis GTA e dez GTAD. Aplicação de questionários de atividade física e de sintomas osteomusculares; avaliação da flexibilidade e força de preensão manual antes e após seis meses da PGL</p>	<p>Resultados: O PGL diminuiu o número de queixas de parestesias e dormência dos membros superiores e no corpo total no GTA. O PGL reduziu o número de queixas de parestesias e dormência dos membros superiores e no GTAD. Além disso, o PGL melhorou a flexibilidade da cervical, do tronco e do ombro esquerdo no grupo GTA e a flexibilidade da cervical e ombro e força de preensão no grupo GTAD.</p> <p>Conclusão: O PGL contribuiu para melhoria da flexibilidade e queixas osteomusculares nas regiões corporais com maiores índices de lesões provenientes do trabalho.</p>
<p>Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos</p>	<p>Analisar a influência de um programa de ginástica laboral (PGL) na redução da quantidade de atestados de uma empresa de tratamento de resíduos industriais</p>	<p>O PGL desenvolveu-se com aulas de 10 minutos, 2 vezes por semana durante 12 meses.</p>	<p>Resultados: Os resultados apontam uma diminuição na quantidade total de atestados (51,52%), por doenças sistêmicas (43,48%) e por doenças osteomusculares (55,56%) no período de desenvolvimento do PGL.</p> <p>Conclusão: conclui-se, portanto, que com a diminuição no número de atestados, houve também melhoria na saúde e qualidade de vida de seus praticantes.</p>

REABILITAR QUEM CUIDA: UM PROJETO DE GINÁSTICA LABORAL PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE	Analisar os resultados da Ginástica Laboral nos profissionais da área da saúde de um serviço de um centro hospitalar do norte de Portugal na prevenção lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho	Estudo observacional de coorte; questionários de autopreenchimento; análise e verificação de frequências e cálculo de tendência central e de medidas de dispersão.	Resultados: O aumento da disposição e motivação para o trabalho, promoção de bem-estar no trabalho, fomentação do espírito de equipe e preocupação com adoção de posturas corretas são os benefícios mais referidos pelos profissionais. A maioria dos trabalhadores considera que a Ginástica Laboral teve um papel importante no alívio da dor. Conclusão: A implementação da prática regular de Ginástica Laboral nos serviços hospitalares traduz ganhos em saúde para os trabalhadores em inúmeras vertentes.
--	---	--	---

A síntese dos resultados no quadro acima permitiu inferir dados relevantes para o estudo. De início, nota-se que a maioria dos artigos encontrados estão situados na região Sul e Sudeste do Brasil, sendo estas, portanto, grandes colaboradoras e interessadas nas pesquisas acerca da Ginástica Laboral no país. Contudo, salienta-se que o número de estudos sobre a Ginástica Laboral tem caído nos últimos, uma vez que de todos os artigos considerados para essa pesquisa, somente um é do ano de 2021; a grande maioria se refere ao ano de 2014.

Após a análise dos seis artigos, observou-se que somente o estudo de Grande, Silva e Parra (2014) demonstrou que a Ginástica Laboral não teve efeito sobre os participantes que fizeram parte do estudo. Embora tenha sido um estudo randomizado e com grande rigor metodológico, a amostra do estudo era pequena. Dessa forma, os autores sugerem que outras pesquisas realizem as intervenções com maior número de trabalhadores, utilizando grupos controles e outros tipos de intervenções do estilo de vida.

Já no estudo de Swerts e Robazzi (2014), realizado com 30 trabalhadores administrativos de uma instituição pública de ensino superior, o programa de Ginástica Laboral proposto com objetivo de reduzir o estresse ocupacional e a dor

osteomuscular, apesar de não de ter sido efetivo na redução do estresse, foi eficaz na redução considerável das dores na região da coluna vertebral.

Alguns aspectos importantes a serem suscitados nesses dois estudos é que ambos realizaram um programa de ginástica laboral com tempo de duração semelhantes, assim como o perfil dos sujeitos que participaram da pesquisa. Apesar disso, obtiveram resultados distintos. Ressalta-se, obviamente, que os objetivos também eram diferentes, pois não analisavam as mesmas variáveis.

Mezzomo *et al* (2014) buscou identificar o benefício da ginástica laboral em aspectos que constituem o comportamento motor, mas diferentemente dos estudos anteriores, os participantes da pesquisa eram sujeitos de uma classe específica: condutores de autocarro. Os resultados evidenciaram que a ginástica laboral proporciona benefícios para elementos motores. Além disso, um ponto positivo do referido trabalho é o alto nível de evidência, uma vez que as intervenções foram realizadas com grupos controle e duraram um período mínimo de um ano.

Martins, Zicolau e Cury-boaventura (2015) aplicaram um programa de ginástica laboral durante o período de seis meses em trabalhadores de almoxarifado e do setor administrativo, também divididos em grupos controle, e evidenciaram que a Ginástica Laboral não só melhorou aspectos como flexibilidade da cervical, do tronco e do ombro, mas também reduziu as queixas referentes aos sintomas osteomusculares. Dessa maneira, a intervenção dos autores converge com o que foi verificado por Swerts e Robazzi (2014).

Laux *et al* (2016) realizou um estudo com trabalhadores do setor administrativo e de produção de uma indústria onde havia um grande número de atestados, dos quais 55,56% eram devido as doenças osteomusculares O programa de ginástica laboral realizado proporcionou redução do número de atestados e aumentou a saúde e qualidade de vida dos funcionários. O período das intervenções teve duração de um ano, assim como o Mezzomo *et al* (2014), entendendo-se que um período de intervenção maior parece ser mais efetivo.

Já Magalhães *et al* (2021) realizou um estudo com sessenta trabalhadores na área da saúde, em Portugal. A intervenção durou mais de um ano e obteve como resultado o impacto positivo da Ginástica laboral para o alívio da dor, sobretudo, musculoesquelética, alvo da investigação. Ademais, outras vertentes também foram citadas, como disposição e motivação, promoção do bem-estar e adoção de posturas adequadas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo analisou o impacto da prática da ginástica laboral no desempenho das atividades dos colaboradores. É possível afirmar, com bases nos achados científicos considerados para esse trabalho, que a ginástica laboral impacta positivamente no desempenho das funções e atribuições de colaboradores.

Além disso, a contribuição desta pesquisa encontra-se no fato de que a maioria dos estudos identificados apresentam semelhanças entre si, seja em seus procedimentos metodológicos, resultados ou sujeitos que os constituem. Isso permite uma maior fidedignidade na análise dos dados, bem como em conclusões mais assertivas acerca do tema.

Por fim, apesar de reunir trabalhos com aspectos semelhantes, é necessário o desenvolvimento de novas pesquisas, as quais se debruçam em investigar o impacto da ginástica laboral no desempenho das atividades de colaboradores de outros ramos, tendo em vista que a maioria dos sujeitos destes estudos eram do setor administrativo. Ademais, suscita-se que é preciso ampliar o número das amostras e diversificar o tempo de duração de intervenção do programa de Ginástica Laboral, pois a partir disso é possível formular novas hipóteses, como por exemplo, o tempo de intervenção necessário para que haja impacto positivo nos trabalhadores.

REFERÊNCIAS

- ALTENFELDER, A. H. Desafios e tendências em formação continuada. **Constr. Psicopedag.**, São Paulo, v. 13, n. 10, 2005. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415-69542005000100004&script=sci_arttext>. Acesso em: 26 maio 2012.
- AMORIM, Cassia Lopes. **A importância da ginástica laboral**. São Paulo. 2019.
- BATISTUCCI, F. L.; **Stress, Qualidade de vida, Prazer e Sofrimento no Trabalho**. 2014.
- CAÑETE I. **Humanização: desafio da empresa moderna – a ginástica laboral como um caminho**. Porto Alegre: Foco, 1996.
- CHAGAS, A. T. R. **O questionário na pesquisa científica**. Disponível em: <<http://xa.yimg.com/kq/groups/22703089/875888180/name/artigo%252Bquestion%2525C3%2525A1rio.pdf>>. Acesso em: 28 out. 2011.
- CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Ginástica Laboral: prerrogativa do profissional de Educação Física**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2015.
- 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.
- DURÃES, G. S. **Ginástica Laboral nas empresas: análise e conscientização para uma melhor qualidade de vida**. 2011.
- FARSEN, Thais Cristine. **Qualidade de vida, Bem-estar e Felicidade no Trabalho: sinônimos ou conceitos que se diferenciam?** Florianópolis. 2018.
- FREITAS-SWERTS, Fabiana Cristina Taubert de; ROBAZZI, Maria Lúcia do Carmo Cruz. The effects of compensatory workplace exercises to reduce work-related stress and musculoskeletal pain. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 22, p. 629-636, 2014.
- GRANDE, Antônio José; SILVA, Valter; PARRA, Sérgio Alencar. Effectiveness of exercise at workplace in physical fitness: uncontrolled randomized study. **Einstein (São Paulo)**, v. 12, p. 55-60, 2014.
- LIMA, D. F. **Atividade Física de Adultos nas capitais brasileiras e no Distrito Federal: um estudo transversal**. Universidade de São Paulo, 2014.
- LIMA, G. D. **Ginástica laboral: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica**. Jundiaí-SP: Sextante, 2004.
- LOPES, T. C. E.; NOGUEIRA, E. J, MARTINEZ, M. R. L. **Influência da ginástica laboral em funcionários que trabalham com telemarketing**. Edeportes: Revista Digital. 2008.

MAGALHÃES, Andreia et al. Reabilitar quem cuida: Um projeto de ginástica laboral para profissionais de saúde. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação**, v. 4, n. 1, p. 73-82, 2021.

MARTINS, Patrícia Fátima de Oliveira; ZICOLAU, Evelin Alvares Aranda; CURY-BOAVENTURA, Maria Fernanda. Stretch breaks in the work setting improve flexibility and grip strength and reduce musculoskeletal complaints. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 21, p. 263-273, 2015.

MENDES, A. R. LEITE, N. L. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. Barueri, SP: Manole, 2004.

MEZZOMO, Stela Paula et al. A influência da ginástica laboral na coordenação motora global e no tempo de reação de condutores de autocarro. **Motricidade**, v. 10, n. 4, p. 27-34, 2014.

PEREIRA, Lígia Souza de Santana. **Avaliação de programa de ginástica laboral e desempenho funcional**: um estudo em empresa distribuidora de energia elétrica. 2006. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

PRONK, N. P.; KOTTKE, T. E. **Promoção da atividade física como prioridade corporativa estratégica para melhorar a saúde do trabalhador e o desempenho dos negócios**. Prev Med. 2009.

SANT'ANNA, A. S. e KILIMNIK, Z. **Qualidade de vida do trabalho [recurso eletrônico]: fundamentos e abordagens**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

SOUZA, Marcela Tavares. **Revisão Integrativa: o que é e como fazer**. São Paulo. 2009.