

IDENTIFICANDO QUAIS VANTAGENS DA GINÁSTICA LABORAL NO DIA A DIA DO TRABALHADOR: REVISÃO DA LITERATURA

Caroline Campacci da Silva¹, Leandro Aparecido de Souza², Clayton Gonçalves de Almeida², Márcia Féldreman Nunes Gonzaga²

Resumo: Introdução: Nos últimos anos notamos um avanço tecnológico nas empresas no Brasil e no mundo, exigindo do profissional maior capacidade de adaptação às novas práticas, produtividades e cobranças trabalhistas, neste cenário a ergonomia dedica-se ao estudo do relacionamento entre o homem e seu trabalho, equipamento e ambiente, e particularmente a aplicação dos conhecimentos de anatomia, fisiologia e psicologia na solução de problemas surgidos desse relacionamento. **Objetivo.** Identificar as vantagens da prática da ginástica laboral no ambiente de trabalho para o trabalhador e para a empresa. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, utilizando-se do método de pesquisa bibliográfica. Foram selecionados 11 artigos científicos, indexados na Biblioteca Virtual em Saúde, Brasil, publicados entre os anos 2011 e 2017. **Considerações finais:** Foi possível através deste estudo elucidar a disposição para trabalhar, aumento da produtividade, diminuição da incidência de doenças ocupacionais e diminuição de despesas médicas, ao trabalhador, melhora da autoestima, no relacionamento interpessoal, redução de dores e estresse, diminuição da fadiga, melhora na saúde física, mental e emocional. Com base nestes relatos conclui que foi possível notar claramente os benefícios e os autores reconhecem as vantagens na realização da ginástica laboral. **Palavras chave:** Enfermagem do trabalho, Engenharia humana, Ginástica laboral e Saúde do trabalhador.

1. Acadêmica do Curso de Pós Graduação da Universidade de Sorocaba – SP
2. Me. Curso de Graduação em Enfermagem na Universidade de Sorocaba – SP
3. Me. Curso de Graduação em Enfermagem na Universidade de Sorocaba – SP
4. Ma. Curso de Graduação em Enfermagem na Universidade de Sorocaba – SP

Introdução

Nos últimos anos notamos um avanço tecnológico nas empresas no Brasil e no mundo, que por sua vez tem se mostrado que o trabalhador vem se adaptando às inovações tecnológicas, exigindo deste profissional maior capacidade de adaptação às novas práticas, produtividades e cobranças trabalhistas. Em virtude da maior exigência no ambiente de trabalho as doenças ocupacionais estão presentes (SERRA; PIMENTA; QUEMELO, 2014).

Devido este cenário que a Associação Internacional de Ergonomia (IEA), dedica-se ao estudo do relacionamento entre o homem e seu trabalho, equipamento e ambiente, e particularmente a aplicação dos conhecimentos de anatomia, fisiologia e psicologia na solução de problemas surgidos desse relacionamento. (ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE ERGONOMIA, 2018)

Segundo alguns estudos que revelam que a ergonomia é uma prática pouco utilizada pelas empresas devido, talvez a falsa ideia de que não vale a pena investir em tal recurso. (MARTINS; MICHELS, 2011). Porém,

sabe-se que ela contribui para melhorar a eficiência, a confiabilidade e a qualidade das operações do trabalhador, tais como, aperfeiçoamento do sistema homem máquina, organização do trabalho e melhorias das condições de trabalho. (AMARAL, 2005).

Dentro do contexto da ergonomia está a ginástica laboral que é definida como uma modalidade de atividades físicas praticadas dentro da empresa. Um olhar diferenciado para que o trabalhador adote uma vida mais saudável e menos sedentária, levando para prática pessoal fora do ambiente de trabalho a realização de exercícios físicos e uma alimentação mais saudável, conforme afirma (SILVA, et. al., 2011).

Segundo GRANDE, et. al., 2013 afirma que maior parte do dia dos colaboradores estar dentro do ambiente de trabalho, o lazer é secundário, não existe tempo para realizar atividades que agradem o trabalhador em sua vida pessoal. Isso faz com que as atividades dentro da própria empresa sejam uma opção para um momento de relaxamento aos funcionários.

Dentro da ginástica laboral existe uma variedade de exercícios e práticas que podem ser aplicadas, tais como: alongamentos, massagens, exercícios em dupla, atividades lúdicas, entre outros.

É importante que as empresas implantem a ginástica laboral com o objetivo de melhorias na qualidade de vida do trabalhador, e não somente para evitar futuros processos trabalhistas. Segundo CORRÊA, et. al., 2016 existem empresas que investem com a intenção de prevenção jurídica, fazendo com que seus funcionários assinem documentos onde afirmam saber sobre a importância da prática da ginástica laboral, tornando uma atividade ora opcional e prazerosa, em uma atividade imposta obrigatoriamente ao colaborador.

Mesmo que as atividades destinadas a melhora da qualidade de vida do trabalhador tenham maior incidência de adesão entre as mulheres (GRANDE; et. al., 2013).

Acredita –se que é possível que a eficácia da prática da ginástica laboral esteja ligada ao fato de que os colaboradores trabalham mais satisfeitos por acreditarem que é importante para empresa e que a mesma se preocupa em investir na saúde de todos (CORRÊA; et. al., 2016).

Com isso, entende-se ser possível que praticantes de ginástica laboral sentem maior disposição para realizar suas funções e que a prática da ginástica laboral diminui a incidência de acidentes de trabalho o que ocasiona na diminuição de afastamentos (CORRÊA; et. al., 2016).

MARTINS; et. al., 2011, refere que antes de citar os benefícios de uma prática da ginástica laboral eficaz, se faz necessário entender primeiro quais são os agravos relacionados à não adesão. No ambiente de trabalho existem alguns fatores que são mais incidentes, que podemos citar como exemplo, as Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORTs) e Lesão por Esforços Repetitivos (LERs), assim como doenças de origem psicológica e estresse, elas estão diretamente relacionadas com a atividade postural e a carga horária estendida do trabalhador. Essas doenças são a maior incidência de atestados e afastamentos dentro das empresas (LAUX; et. al., 2016).

Portanto, poderão ser evidenciadas a melhora nas dores musculares e lombalgias que atingem os trabalhadores e também comprovar que o investimento em melhoria na qualidade de vida do trabalhador pode afetar, satisfatoriamente, as receitas das empresas.

Objetivos

O objetivo deste estudo foi identificar quais as vantagens da prática da ginástica laboral no ambiente de trabalho para o trabalhador e para a empresa.

Método

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura a partir de busca eletrônica por artigos científicos indexados na Biblioteca Virtual em Saúde, Brasil, publicados entre os anos 2011 e 2017. Utilizou-se como estratégia de busca os vocábulos constantes nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): enfermagem do trabalho, engenharia humana, ginástica laboral e saúde do trabalhador. A busca ocorreu com palavras isoladas e não foi realizado cruzamento dos descritores. Para a consolidação dos estudos, seguiu-se as seguintes etapas: escolha do tema, levantamento bibliográfico preliminar, formulação do problema, busca de fontes, leitura do resumo, e os que foram considerados nesta pesquisa, a leitura foi na íntegra, organização lógica do assunto, e a redação do texto. Utilizou-se como critérios de inclusão a disponibilidade do estudo na íntegra, a publicação no idioma português, e a relação direta com o tema da ginástica laboral com a enfermagem do trabalho e como critério de exclusão foram textos em formato de resumo, língua estrangeira, publicações anteriores de 2011, bem como teses e dissertações e artigos que não atendiam aos objetivos do estudo. Após a seleção dos trabalhos procedeu-se as leituras exploratórias, seletiva, analítica e por fim a redação do trabalho. Foram analisadas quatro categorias dos artigos: Título, ano de publicação, autores e conclusão do estudo.

Resultados

Foram encontrados 46 artigos que, após lidos seus resumos, foram selecionados 37 para leitura na íntegra, dos quais após a leitura 11 deles foram selecionados para amostra final.

Grande parte dos estudos, evidenciou bons resultados relacionados a melhora das dores musculares e melhora da qualidade de vida. É possível identificar as vantagens da prática da ginástica laboral através dos resultados positivos encontrados nos artigos, os desfechos dos artigos elegíveis estão apresentados no quadro 1.

Quadro -1: Desfecho dos artigos elegíveis

TÍTULO	AUTOR	ANO	CONCLUSÃO
1 - Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho.	CANDOTTI, C.T.; STROSCHEIN, R.; NOLL, M.	2011	- Diminuição da intensidade e frequência da dor - Mudança do hábito postural durante o trabalho
2 - Saúde x lucro: quem ganha com um programa de promoção da saúde do trabalhador?	MARTINS, C.O.; MICHELS, G.	2011	- Melhora na qualidade de vida - Diminuição das dores musculares - Melhor relacionamento interpessoal
3 - Exercícios físicos e seus efeitos nas queixas osteomusculares e na satisfação do trabalho.	MARTINS, L.V.; et. al.	2011	- Redução de queixas osteomusculares
4 - Enfermagem do trabalho e ergonomia: prevenção de agravos à saúde.	SILVA, L.A.; et. al.	2011	- Redução de agravos a saúde
5- Relação entre ações de qualidade de vida no trabalho e bem-estar laboral.	COUTO, P.R.; PASCHOAL, T.	2012	- Diminuição do afeto negativo no trabalho
6 -Percepções dos participantes de programa de ginástica laboral sobre flexibilidade e fatores relacionados a um estilo de vida saudável.	BRITO, E.C.O.; MARTINS, C.O.	2012	- Melhora das dores musculares - Maior disposição ao trabalho - Melhor flexibilidade do tronco e do quadril
7 - Determinantes da qualidade de vida no trabalho: ensaio clínico controlado e randomizado por clusters.	GRANDE, A.J.; et. al.	2013	- Melhora na qualidade de vida
8 - Influência de informações de saúde no estilo de vida de participantes de ginástica laboral.	SILVA, R.S.B.; et. al.	2014	- Melhora na qualidade de vida
9- Barreiras e facilitadores para a adesão à prática de atividade física no ambiente de trabalho.	GRANDE, A.J.; SILVA, V.	2014	- Melhora da saúde - Aumento da disposição para o trabalho
10- Programa de ginástica laboral e a redução de atestados médicos.	LAUX, R.C.; et. al.	2016	- Diminuição de atestados
11 - Avaliação da qualidade de vida de praticantes de ginástica laboral.	CORRÊA, T.R.M.F.; et. al.	2016	- Melhora na saúde física e emocional

Discussão

Segundo BRITO; MARTINS, a melhora das dores osteomusculares está ligada a melhora da qualidade de vida do trabalhador devido à adesão da prática da ginástica laboral dentro da empresa, já que a realização de atividades físicas fora do ambiente de trabalho em muitos casos não é viável ao funcionário. Até mesmo trabalhadores que exercem suas funções sentados, referiram melhora das dores nas costas como afirma CANDOTTI; STROSCHEIN. Com isso, pode-se afirmar que independente da função exercida, seja ela técnica ou administrativa, mostrou resultados positivos com a prática da ginástica laboral.

É importante ressaltar que não foi verificado melhora apenas na parte física do trabalhador, as relações interpessoais da equipe melhoraram muito como é possível observar em MARTINS; MICHELS, tal melhora também foi observada nos estudos de CORRÊA; et. al., e corrobora com o fato de que o relacionamento entre os colaboradores e até mesmo com seus familiares melhoraram significativamente.

Tudo isso gera satisfação na realização do serviço, o que faz com que o trabalhador traga mais resultados para empresa, já que encontram-se mais dispostos em realizar suas atividades cotidianas de trabalho, afirma GRANDE; SILVA. Contudo, conforme COUTO; PASCHOAL, ser valorizado pela empresa é acreditar que os empregadores reconhecem o bem estar físico e emocional, faz com que o empregado minimize os aspectos negativos no trabalho, o que em resposta aumenta sua produtividade e determinação no serviço.

Tudo isso reflete positivamente para a empresa, já que, segundo LAUX; et. al., ocorre notavelmente a diminuição do absenteísmo e a entrega de atestados ao empregador. Ou seja, a melhora na qualidade de vida citada por GRANDE; et. al. e SILVA, et. al., colabora com o fato do trabalhador sentir-se mais satisfeito em seu ambiente de trabalho, o que reduz as queixas osteomusculares citada por MARTINS; et. al., que por sua vez segundo SILVA; et. al. reduz os agravos de saúde dos trabalhadores.

Portanto nota-se que trata-se de um ciclo, o investimento da empresa na ginástica laboral, faz com que o trabalhador sinta-se valorizado e importante, o que automaticamente após sua adesão ao serviço oferecido, reflete positivamente na melhora de suas dores musculares e qualidade de vida, assim como no seu relacionamento interpessoal com companheiros de equipe e família, com isso, o funcionário sente-se mais disposto em realizar seu trabalho, com que os atestados entregues e o absenteísmo diminuam, gerando assim mais recursos e satisfação ao empregador, ou seja, o investimento na prática da ginástica laboral traz ganhos positivos tanto ao empregado quando ao empregador.

Considerações finais

Com a aplicação correta da ginástica laboral, as queixas de dores por parte dos trabalhadores ao exercer suas funções diminuíram. Funcionários satisfeitos e com boa qualidade de vida em seu ambiente de trabalho produzem com mais eficácia e satisfação.

Pode-se identificar como vantagens da prática da ginástica laboral, o aumento na disposição para trabalhar, aumento da produtividade, diminuição da incidência de doenças ocupacionais e diminuição de despesas médicas, ao trabalhador, melhora da autoestima, no relacionamento interpessoal, redução de dores e estresse, diminuição da fadiga e melhora na saúde física, mental e emocional.

Após ao término deste estudo, foi possível notar claramente os benefícios, e também o reconhecimento da literatura sobre as vantagens na realização da ginástica laboral.

Referências:

AMARAL, F.A.. Ergonomia. **Revista UEMA**. v. 14, n. 2, p. 38-50. Maranhão, 2005.

BRITO, E.C.O.; MARTINS, C.O.. Percepções dos participantes de programa de ginástica laboral sobre flexibilidade e fatores relacionados a um estilo de vida saudável. **Revista brasileira em promoção da saúde**. v. 25, n. 4, p. 445-454. Rio de Janeiro, 2012.

CANDOTTI, C.T.; STROSCHEIN, R.; NOLL, M.. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. **Revista brasileira de ciências do esporte**. v. 33, n. 3, p. 699-714. Porto Alegre, 2011.

CORRÊA, T.R.M.F.; et. al.. Avaliação da qualidade de vida de praticantes de ginástica laboral. **Revista FMRP USP**. v. 50, n. 1, p. 11-17. Ribeirão Preto, 2016.

COUTO, P.R.; PASCHOAL, T.. Relação entre ações de qualidade de vida no trabalho e bem-estar laboral. **Revista psicologia argumento**. v. 30, n. 70, p. 585- 593. Brasília, 2012.

GRANDE, A.J.; et. al.. Determinantes da qualidade de vida no trabalho: ensaio clínico controlado e randomizado por clusters. **Revista brasileira de medicina do esporte**. v. 19, n. 5, p. 371-375. São Paulo, 2013.

GRANDE, A.J.; SILVA, V.. Barreiras e facilitadores para a adesão à prática de atividade física no ambiente de trabalho. **Revista o mundo da saúde**. v. 38, n. 2, p. 204-209. São Paulo, 2014.

LAUX, R.C.; et. al.. Programa de ginástica laboral e a redução de atestados médicos. **Revista ciências do trabalho**. v. 18, n. 56, p. 130-133. Santiago, 2016.

MARTINS, C.O.; MICHELS, G.. Saúde x lucro: quem ganha com um programa de promoção da saúde do trabalhador? **Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano**. v. 3, n. 1, p. 95-101. Florianópolis, 2011.

MARTINS, L.V.; et. al.. Exercícios físicos e seus efeitos nas queixas osteomusculares e na satisfação do trabalho. **Revista de enfermagem UERJ**. v. 19, n. 4, p. 587-591. Rio de Janeiro, 2011.

SILVA, L.A.; et. al.. Enfermagem do trabalho e ergonomia: prevenção de agravos à saúde. **Revista de enfermagem UERJ**. v. 19, n. 2, p. 317-323. Rio de Janeiro, 2011.

SILVA, R.S.B.; et. al.. Influência de informações de saúde no estilo de vida de participantes de ginástica laboral. **Revista brasileira em promoção da saúde**. v. 27, n. 3, p. 406-412. João Pessoa, 2014.

SERRA, M.V.G.B.; PIMENTA, L.C.; QUEMELO, P.R.V. Efeitos da Ginástica Laboral na Saúde do Trabalhador, uma revisão da literatura. **Revista Pesquisa em Fisioterapia** n. 3, v. 4, p.197 – 205, Bahia. Dez 2014.