



GINÁSTICA LABORAL: PROMOÇÃO DA SAÚDE DO TRABALHADOR

DEBORAH HADASSA GUERREIRO ZAGOTO; MARIANA ARTIFON; RAQUEL LIMA DE BRIDA

RESUMO

A promoção da saúde em ambientes de trabalho envolve uma abordagem proativa e estratégica que visa favorecer o bem-estar geral e a prevenção de problemas de saúde. A ginástica laboral é uma opção e é uma ferramenta que pode contribuir significativamente para a situação descrita, já que a prática de exercícios físicos durante as jornadas de trabalho tem o intuito de preparar, condicionar e relaxar o trabalhador para o melhor proveito de seu expediente, uma atividade que além de contribuir fisicamente tende a estimular também novos planos criativos e cognitivos. O objetivo deste relato é descrever a experiência adquirida a partir do planejamento e da posterior aplicação de um Projeto de Intervenção na Comunidade, propondo evidenciar a importância da ginástica laboral como uma ferramenta de promoção e de intervenção na saúde ocupacional dos trabalhadores de uma Unidade Básica de Saúde. Ao analisar os resultados, nota-se que a prática de exercícios e de alongamentos realizados em locais de trabalho mostra-se efetiva na redução de estresse e dores musculares e no aumento da produtividade e disposição dos trabalhadores, porém, ainda se encontra certa resistência à adesão das práticas da ginástica laboral por parte de alguns funcionários. Conclui-se que a ginástica laboral é um importante recurso, por exemplo, para a prevenção de dores musculares, para a promoção do bem-estar do trabalhador e para a prevenção de lesões por esforços repetitivos, contudo, seus resultados costumam ser vistos somente se praticados de forma constante. Desse modo, identifica-se a necessidade de mais ações que incentivem as práticas de ginástica laboral por parte das instituições empregadoras.

Palavras-chave: Saúde ocupacional; Promoção da saúde; Exercício Físico; Unidade Básica de Saúde; Bem-estar.

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a preocupação com o bem-estar e a saúde dos trabalhadores tem ganhado crescente relevância no âmbito corporativo. O capital humano é reconhecido como um dos principais ativos que contribuem para o desenvolvimento e a competitividade das organizações. Os trabalhadores não são apenas executores de tarefas, mas são considerados o principal motor da inovação, eficiência e crescimento organizacional. Diante disso, o ambiente laboral se torna um espaço crucial para a promoção da saúde e da qualidade de vida, refletindo diretamente no desempenho e no sucesso destas instituições. (Brida, Oliveira, Massuda, 2020).

A promoção da saúde no local de trabalho vai além da implementação de medidas corretivas e emergenciais para o tratamento de doenças. Trata-se de adotar uma abordagem proativa e integrada que visa não apenas prevenir doenças e reduzir riscos, mas também melhorar a satisfação e o engajamento dos trabalhadores, resultando em benefícios tangíveis para a organização como um todo. (Brida, Oliveira, Massuda, 2020).

A ginástica laboral (GL) emerge como uma estratégia eficaz para promover a saúde

ocupacional e otimizar o ambiente de trabalho. Esta prática, que consiste na realização de exercícios físicos realizados durante o expediente de trabalho, visa mitigar os efeitos adversos das condições de trabalho sedentárias e estressantes. É uma prática que visa a prevenção de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) ou Lesões por Esforço Repetitivo (LER) que podem provocar agravos físicos, dor e até comprometer a condição psicossocial da pessoa. Ademais, possuem benefícios como redução do estresse, promoção do bem-estar e aumento da produtividade do trabalhador (Sampaio e Oliveira, 2008; Costa *et al.*, 2024).

O ambiente de trabalho moderno, caracterizado por longas horas em frente a computadores e a realização de tarefas repetitivas, tem contribuído para um aumento significativo de queixas relacionadas à saúde, como dores musculares, problemas posturais e estresse. Tais condições não apenas afetam a qualidade de vida dos trabalhadores, mas também impactam negativamente a produtividade e o clima organizacional. Atuar com ações e programas de promoção de saúde no local de trabalho “levam a resultados positivos para a organização, pois promovem estilos de vida saudáveis, previnem doenças, contribuem para a saúde ocupacional e melhoram o clima organizacional (Brida, Oliveira, Massuda, 2020, p.04)”.

Ao vivenciar a realidade laboral dos profissionais da Atenção Primária à Saúde foi realizado um Projeto de Intervenção na Comunidade intitulado “Ginástica Laboral na Unidade Básica de Saúde”. Assim, esse relato de experiência tem o objetivo de descrever a experiência de aplicação de um Projeto de Intervenção na Comunidade, propondo evidenciar a importância da ginástica laboral como uma ferramenta de intervenção para a saúde ocupacional. Visto que os benefícios físicos e psicológicos associados à prática regular de exercícios durante o expediente, além dos impactos positivos sobre a dinâmica e a eficiência no ambiente de trabalho são fatores importantes para a promoção da saúde do trabalhador.

2 RELATO DE CASO/EXPERIÊNCIA

O projeto surgiu a partir das aulas da disciplina “Interação Em Saúde na Comunidade (IESC)” do curso de medicina do Centro Universitário Integrado, Campo Mourão, Paraná, que diante da observação do funcionamento das Unidades Básicas de Saúde (UBS), percebeu que os funcionários passam uma parte considerável do seu dia em seu local de trabalho, sendo que muitas vezes as condições não são ergonomicamente apropriadas às necessidades básicas de cada indivíduo, se fazendo necessário a construção de ações para melhorar e reduzir efeitos ocasionados por práticas inapropriadas das atividades laborais.

Após algumas semanas acompanhando a rotina de trabalho dos trabalhadores da UBS, percebeu-se algumas queixas, por parte dos funcionários, quanto a dores musculares relacionadas à posição de trabalho e quanto ao estresse relacionado a difícil tarefa de cuidar dos pacientes e atender às diversas demandas de um serviço de saúde. Conversando com os trabalhadores da UBS sobre prática de atividade física, apenas uma enfermeira relatou praticar alongamentos matinais todos os dias antes de iniciar o dia de trabalho.

Com isso, visando a situação como uma oportunidade de contribuir com a promoção da saúde e prevenção de doenças nos trabalhadores da UBS e consequentemente melhorar a sua qualidade de vida, foi pensado e organizado uma rotina diária de ginástica laboral voltada a esse público.

A partir das queixas e relatos por parte dos trabalhadores de falta de disposição, dores e tensões musculares e cansaço mental, foram definidos exercícios de ajuste postural e alívio de tensões que compõem as modalidades compensatória e de relaxamento da ginástica laboral. Após a seleção dos exercícios, foi elaborado um cartaz com imagens ilustrativas (Figura 1) que permaneceu disponível na UBS para que o profissional possa lembrar e incorporar a ginástica laboral como um hábito.

No primeiro dia da aplicação do projeto, antes de iniciar o expediente da UBS, foi apresentado aos trabalhadores os objetivos do projeto bem como o que é ginástica laboral, seus benefícios e que a proposta da atividade teria duração de 12 a 15 minutos sendo realizada durante a jornada de trabalho, individualmente ou em grupo. Foi preparado uma demonstração prática dos exercícios propostos, de forma a ensinar os profissionais a realizá-los.

A maior parte dos funcionários demonstraram interesse em participar e de fato aprender os exercícios. Alguns demonstraram resistência e sem estímulo em participar da atividade, mas que ao reforçar que a atividade era voltada para promover a saúde do trabalhador e os muitos benefícios aos participantes, obteve-se uma boa adesão. De forma geral, orientamos aos funcionários que fizessem dessa prática um hábito, sugerindo realizar a atividade todos os dias durante o expediente da manhã e da tarde.

Com a continuidade das aulas práticas de IESC na UBS, foi possível observar e acompanhar que nos primeiros dias do projeto a maior parte dos trabalhadores aderiram à prática da ginástica laboral, mas que com o passar dos dias, a adesão foi diminuindo e a maioria realizavam os exercícios de maneira esporádica. Porém, aqueles que fazem as práticas da GL diariamente foram facilmente percebidos benefícios como disposição para o trabalho, concentração nas atividades, redução de tensão musculares e de níveis de estresse.

Figura 1. Cartaz disponibilizado nas UBS contendo os exercícios da ginástica laboral.



3 DISCUSSÃO

A ginástica laboral tem se destacado como uma ferramenta eficaz para a prevenção e controle dos distúrbios ocupacionais, contribuindo significativamente para a saúde e o bem-estar dos trabalhadores. A prática regular oferece uma série de benefícios que impactam diretamente na qualidade de vida no ambiente de trabalho e na eficiência organizacional.

Costa *et al.* (2024) mencionam em seu estudo que a baixa adesão por parte dos profissionais de saúde em programas de GL pode ocorrer por não disporem de tempo livre e não simpatizarem com o modelo de intervenção. Fatos que também foram observados na prática da GL na UBS.

Os distúrbios musculoesqueléticos são uma das principais causas de afastamento no ambiente de trabalho, frequentemente associados a posturas inadequadas, movimentos repetitivos e a falta de atividade física (Costa *et al.*; 2024). A GL é projetada para combater essas questões através de exercícios que melhoram a postura, aumentam a flexibilidade e fortalecem os músculos. Com a prática regular de GL, os funcionários podem experimentar uma redução significativa nas queixas de dores nas costas, ombros e pescoço, prevenindo assim a incidência de distúrbios musculoesqueléticos (Martinez, 2021; Borre, Curth e

Konrath, 2022).

O estresse no ambiente de trabalho pode ser prejudicial à saúde mental e física dos trabalhadores. A GL inclui atividades que ajudam a aliviar tensões e promover o relaxamento, proporcionando uma sensação de bem-estar e melhorando a capacidade dos funcionários de lidar com pressões diárias. A falta de atividade física é um fator de risco para diversas condições de saúde. A GL oferece uma oportunidade prática para incorporar atividade física no cotidiano dos trabalhadores, combatendo o sedentarismo e incentivando um estilo de vida mais saudável. Isso não só melhora a saúde geral dos funcionários, mas também pode levar a um aumento na energia e na disposição durante o expediente (Martinez, 2021; Borre, Curth e Konrath, 2022; Costa *et al.*; 2024).

Portanto, considera-se que o objetivo da proposta de intervenção foi cumprido, uma vez que a implementação do Programa de Ginástica Laboral contribui para a redução dos sintomas musculoesqueléticos, melhora da disposição e cansaço e para a diminuição dos níveis de estresse.

4 CONCLUSÃO

A ginástica laboral é uma ferramenta valiosa para a prevenção e controle dos distúrbios ocupacionais, com impactos positivos na saúde física e mental dos trabalhadores, além de promover um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo. Tem se consolidado como uma atividade física indispensável no ambiente de trabalho devido aos seus amplos benefícios nos aspectos físico, psicológico, social e organizacional.

A prática regular de GL oferece uma abordagem holística para melhorar a saúde e o bem-estar dos trabalhadores, resultando em impactos positivos significativos em várias dimensões. Ao promover a saúde e o bem-estar dos funcionários, a GL não apenas melhora a qualidade de vida dos trabalhadores, mas também fortalece a organização como um todo, é, portanto, um passo importante para qualquer organização que deseja melhorar a qualidade de vida dos seus trabalhadores e fortalecer a sua performance organizacional.

REFERÊNCIAS

BORRE, J. .; CURTH, M.; KONRATH, M. . A influência da prática de ginástica laboral na intenção de prática de exercícios físicos: uma visão de funcionários de uma empresa do Vale dos Sinos. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 20, p. e–29096, 2022. DOI: 10.36453/cefe.2022.29096. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/29096>. Acesso em: 16 ago. 2024.

BRIDA, R. de L. .; OLIVEIRA, D. V. de; MASSUDA, E. M. . Qualidade de vida no trabalho: abrangência das intervenções de promoção da saúde em ambiente hospitalar. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 10, p. e1919108329, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i10.8329. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8329>. Acesso em: 16 ago. 2024.

COSTA, L. M. C. L.; PIMENTA, I. C.; SALES, E. M.; VIDAL, A. P. de C.; MARTINS, L. V. Labor gymnastics in health professionals: a systematic review. **Fisioterapia e Pesquisa** [online]. 2024, v. 31 e23002324en. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1809-2950/e23002324en>> Acesso em: 16 Agosto 2024.

MARTINEZ, V. M. L. The importance of workplace exercise. **Rev Bras Med Trab.** 2021 Dec 30;19(4):523-528. doi: 10.47626/1679-4435-2021-666. PMID: 35733538; PMCID: PMC9162294. DOI:10.47626/1679-4435-2021-666:523-528 Disponível em

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35733538/> Acesso em: 16 agosto de 2024.

SAMPAIO, A. A.; OLIVEIRA, J. R. G. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física**, Marechal Cândido Rondon, v. 7, n. 13, p. 71-79, 2008.