



APLICAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

LORRANNY ARAÚJO DA SILVA; GIZELLE PINHEIRO DIAS

RESUMO

A ginástica laboral consiste em exercícios de curta duração e baixo impacto que contribui para a redução do absenteísmo e o aumento da produtividade, tornando-se uma estratégia eficaz no ambiente corporativo. realizados durante o expediente para promover o bem-estar dos trabalhadores. Seu objetivo é prevenir lesões ocupacionais, melhorar a postura e reduzir o sedentarismo, além de diminuir o estresse e promover a saúde física e mental. Os benefícios para as empresas incluem a redução de afastamentos por problemas de saúde, maior produtividade, menos acidentes de trabalho e uma melhor imagem organizacional. Para os funcionários, há melhorias na qualidade de vida, no condicionamento físico e na interação social. A pesquisa destacou diferentes modalidades de ginástica laboral: preparatória (antes do expediente), compensatória (durante o expediente) e de relaxamento (após o expediente). Também menciona a importância de um profissional qualificado para planejar e aplicar os exercícios de acordo com as necessidades de cada tipo de trabalho. O estudo apresenta um levantamento de artigos científicos que confirmam a eficácia da ginástica laboral na redução de doenças ocupacionais, como LER (Lesões por Esforço Repetitivo) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho). Empresas que adotaram essa prática relatando melhoria na satisfação dos funcionários e redução de reclamações de dores. A pesquisa conclui que a ginástica laboral é uma ferramenta acessível e eficaz para promover a saúde no ambiente de trabalho. Além disso, reforça a necessidade de adaptação ergonômica para potencializar seus efeitos. Empresas que investem nessa prática não apenas melhoram a qualidade de vida dos funcionários, mas também aumentam sua produtividade e custos com afastamentos médicos.

Palavras-chave: Produtividade; Benefícios; Profissionais qualificados.

1 INTRODUÇÃO

A ginástica laboral consiste em uma série de exercícios de curta duração e baixo impacto, realizados individualmente ou em grupo durante o expediente, com duração aproximada de sete a quinze minutos. Esses exercícios são focados no alongamento e na compensação das estruturas musculares envolvidas nas atividades ocupacionais diárias, utilizando o próprio espaço de trabalho. Sua prática voluntária auxilia na correção postural e na redução dos impactos negativos do trabalho, além de estimular a adoção de um estilo de vida mais ativo.

Entre os benefícios da ginástica laboral para os trabalhadores, destacam-se a melhoria da postura, o aumento do bem-estar, a redução do sedentarismo, o alívio do estresse ocupacional e a promoção da saúde. Para as empresas, os impactos positivos incluem a diminuição dos acidentes de trabalho, a redução de custos com afastamentos, o aumento da produtividade e a prevenção de doenças ocupacionais, contribuindo para um ambiente mais saudável e valorizando a prática de atividades físicas. Diante desse contexto, este estudo tem como objetivo apresentar a aplicação prática da ginástica laboral no ambiente de trabalho e analisar seus benefícios, destacando os impactos diretos na saúde e no bem-estar dos trabalhadores.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Conforme dispõe Gil (2010, p.25) cada pesquisa é naturalmente diferente de qualquer outra, portanto existe uma necessidade de classificá-las, desta forma, se torna possível verificar qual será o melhor método a ser utilizado em sua elaboração.

Para a construção do presente projeto de pesquisa foram utilizados recursos digitais bibliográficos em canais como Scielo, Google Acadêmico, Spell, livros e revistas acadêmicas. Foram selecionados 20 artigos científicos publicados entre 2004 e 2022, que abordam os efeitos da ginástica laboral e sua relação com a ergonomia, saúde ocupacional e produtividade. Abordando o tema da Ginástica Laboral com o intuito de trazer mais conhecimento e melhoria da qualidade de vida para trabalhadores através da prática de exercícios físicos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ginástica laboral nas empresas é uma estratégia para melhorar a qualidade de vida dos funcionários, prevenindo lesões musculares causadas por esforços sem preparo adequado. O estudo analisou cinco artigos que destacam os benefícios dessa prática no ambiente de trabalho, evidenciando melhorias significativas na saúde dos trabalhadores.

Quadro 1. Distribuição dos estudos encontrados por autor, ano de publicação, título e revista.

Autor	Ano	Título	Revista
RIBEIRO, Ildenia Aparecida Mendes	2022	Laboral no Ambiente de Trabalho	UniAtenas
LIMA, Valquíria	2018	Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho	Editora Phorte
MOTA, Ana Caroline França; SILVA, Ana Flávia Ribeiro; VIEIRA, Maria Carolina de Aquino; ARAÚJO, Claudia Lysia de Oliveira	2020	Benefícios da Ginástica Laboral em Ambiente hospitalar: uma revisão integrativa Revista Científica de Enfermagem	Revista Científica de Enfermagem
SOUZA, Alessandra Prado; SANTOS, Ana Eliza Gonçalves; PALMA, Jaciara Nazareth Campos; SILVÉRIO, Karine Aparecida; FERREIRA, Leonardo; AGUIAR, Matheus Alves;	2015	Qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral	Revista Saúde em Foco
MOREIRA, Paula Cruz			
CANDOTTI, Claudia Tarragô; STROSCHEIN, Rosemeri; NOLL, Matia	2011	Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho	Revista Brasileira de Ciências do Esporte
SILVA, Caroline Campacci; SOUZA, Leandro Aparecido; ALMEIDA, Clayton Gonçalves; GONZAGA, Márcia Feldreman Nunes	2021	Identificando quais vantagens da ginástica laboral no dia a dia do trabalhador: revisão de literatura	Revista Saúde em Foco

Uma jornada de trabalho de 8 horas ou mais, com posturas estáticas ou movimentos repetitivos, pode prejudicar a saúde, produtividade e qualidade de vida dos colaboradores. A ginástica laboral oferece benefícios como a prevenção de doenças ocupacionais, redução de acidentes e absenteísmo, além de melhorar o ambiente de trabalho e a imagem da empresa. Ela ajuda a aliviar o esforço e contribui para a interação entre equipes, além de proporcionar melhorias ergonômicas no local de trabalho.

Estudos indicam que a prática regular de ginástica laboral pode diminuir queixas de dores corporais, como a redução de 60% de queixas na Faber-Castell. A ginástica preparatória e

compensatória são fundamentais para prevenir a fadiga e melhorar o bem-estar físico e psicológico dos trabalhadores, com intervalos curtos de exercícios durante o expediente.

Além disso, a ginástica corretiva é importante para quem realiza atividades repetitivas, promovendo o relaxamento muscular e a reeducação postural. Para que os benefícios sejam duradouros, é necessário que as atividades realizadas sejam de forma regular e acompanhadas. A OMS destaca que um ambiente de trabalho saudável deve ser baseado em processos contínuos de melhoria da saúde, segurança e bem-estar dos trabalhadores. A citação de Peter Thigpen reforça a necessidade de investir na saúde dos funcionários, assim como nas máquinas da empresa.

4 CONCLUSÃO

A partir da pesquisa realizada, ficou evidente que a ginástica laboral desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e no bem-estar dos trabalhadores. Embora a simples implementação de atividades físicas no ambiente de trabalho não seja o único fator determinante para a qualidade de vida e eficiência dos funcionários, sua prática regular apresenta resultados positivos tanto para os colaboradores quanto para as empresas. Outro aspecto relevante abordado na pesquisa é a relação entre ginástica laboral e ergonomia. Pequenos ajustes no ambiente de trabalho, como altura adequada da tela do computador, uso correto das cadeiras e posicionamento dos pés, são essenciais para potencializar os efeitos positivos da ginástica laboral. Essas adaptações podem ser feitas com baixo custo e ainda assim trazer benefícios expressivos para a saúde dos trabalhadores.

Por fim, a pesquisa reforça que os benefícios da ginástica laboral superam desafios como a falta de tempo, espaço ou equipamentos, tornando-se um diferencial competitivo para empresas que desejam melhorar a qualidade de vida de seus funcionários e, consequentemente, aumentar a produtividade e o desempenho organizacional. Um trabalhador saudável, satisfeito e motivado produz mais e se engaja melhor com as metas e valores da empresa. Assim, a ginástica laboral se consolida como uma ferramenta acessível e eficaz para organizações que buscam crescimento sustentável e respeito à saúde de seus colaboradores.

REFERÊNCIAS

Caderno De Educação Física e Esporte [v. 20, e-28596, 2022

COLLIS, Jill; HUSSEY, Roger. Pesquisa em administração: um guia prático para alunos de graduação e pós-graduação. Tradução de Lucia Simonini. 2.ed. Porto Alegre: Bookmam, 2005.

COUTO, H. A. Ergonomia aplicada ao trabalho: o manual técnico da máquina humana. Belo Horizonte: Ergo, 1995

FATCAT: <https://fatcat.wiki/container/zvpnf2jporgfzl4vwlhvn2xine> 15/11/2022 às 15:40h; acessado em: 31 de outubro de 2024

FREITAS, F. C. T. A ginástica laboral na redução de queixas de estresse ocupacional e dor osteomuscular em funcionários administrativos de uma universidade pública [dissertação]. Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil: Universidade de São Paulo, 2010;

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010. Ginástica Laboral (confef.org.br) acessado em 31 de outubro de 2024

HOCHSCHID 1983 apud LIMA, Valquíria de. Ginástica Laboral – Atividade Física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte, 2003.

LIMA, Valquíria de. Ginástica Laboral – Atividade Física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte, 2003.

LIMA, Valquíria. Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. Phorte Editora, 2018.

Livro Ginástica Laboral – Teoria e Prática

MANUAL ABNT, 5a edição Revisada e Ampliada, São Paulo, 2021

MILITÃO, Angeliete Garcez. A influência da Ginástica Laboral para a Saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam. 2001.

MOTA, Ana Caroline et al. Benefícios da ginástica laboral em ambiente hospitalar: uma revisão integrativa. Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem, v. 10, n. 29, p. 03-12, 2020.

OLIVEIRA, A. S.; OLIVEIRA, D. L.; SANTOS, J. F. S.; DECOL, M. Ginástica Laboral. Revista Digital – Buenos Aires – ano. 11, n. 106, Março, 2007. Redação dada pela Portaria MTP n.o 423 de 07 de outubro de 2021 Revista Digital. Buenos Aires - Ano 18 - No 180 - Mayo de 2013. <http://www.efdeportes.com/> acessado em 31 de outubro de 2024

Ribeiro, Ildenia Aparecida Mendes. Ginástica laboral no ambiente de trabalho. / Ildenia Aparecida Mendes Ribeiro. – Paracatu: [s.n.], 2022.

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.

SOUZA, M. E. S. N. Qualidade de vida e nível de atividade física de funcionários de empresa de tecnologia da comunicação. Campinas, SP: [s.n.], 2010.

SOUZA, Alessandra Prado et al. Qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral. Saúde em Foco, São Lourenço, v. 7, 2015.