

CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PERSONAL TRAINER

YURI ALVES EUZEBIO

**GINÁSTICA LABORAL E SEUS EFEITOS PARA REDUÇÃO E PREVENÇÃO DE
LESÕES OCUPACIONAIS: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2025

YURI ALVES EUZEBIO

**GINÁSTICA LABORAL E SEUS EFEITOS PARA REDUÇÃO E PREVENÇÃO DE
LESÕES OCUPACIONAIS: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitário Doutor Leão Sampaio,
como requisito para obtenção do grau de Pós
Graduado em Personal Trainer.

Orientador: Dr. José Ytalo Gomes da Silva

YURI ALVES EUZEBIO

**GINÁSTICA LABORAL E SEUS EFEITOS PARA REDUÇÃO E PREVENÇÃO DE
LESÕES OCUPACIONAIS: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitário Doutor Leão Sampaio,
como requisito para obtenção do grau de Pós
Graduado em Personal Trainer.

Banca examinadora: Ms. José Hildemar Teles
Gadelha

Ms. Renan Costa Vanali

Data da Aprovação: 03 de Fevereiro de 2025

GINÁSTICA LABORAL E SEUS EFEITOS PARA REDUÇÃO E PREVENÇÃO DE LESÕES OCUPACIONAIS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Yuri Alves Euzébio¹

José Ytalo Gomes da Silva²

RESUMO

A Ginástica Laboral (GL) é considerada como um conjunto de exercício físico que pode melhorar o bem-estar físico / mental e sua presença nas empresas contribui significativamente para a saúde do colaborador, através de práticas corporais de curta duração. Além disso, a GL possui importante função na prevenção de doenças ocupacionais, tais como: a Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT). Portanto, o presente estudo objetivou elucidar, através da filtragem de artigos publicados em bancos de dados eletrônicos, os efeitos benéficos da ginástica laboral dentro das rotinas de trabalho. Logo, a busca por periódicos foi realizada nas bases de dados SciELO e BVS. As palavras-chave foram estabelecidas pela consulta aos descritores em ciências da saúde (DeCS), sendo elas: “Ginástica”, “Estresse Ocupacional”, “Trabalho”, “Prevenção primária” e seus correspondentes na língua inglesa. Foram inclusos no estudo 11 artigos, publicados entre 2015 e 2020, e que tinham familiaridade com tema da pesquisa. Após discussão dos artigos foi possível identificar que os efeitos da GL são bem elucidados pela literatura, como, o aumento da produtividade dos colaboradores e a redução de faltas. Os estudos revelaram que ainda há a necessidade de implementação de Programa de Ginástica Laboral, devido ao desenvolvimento de doenças ocupacionais, especialmente dor musculoesquelética.

Palavras-chave: Ginástica. Estresse Ocupacional. Trabalho. Prevenção primária.

¹Discente do Curso de Pós Graduação em Personal Trainer: Metodologia do Treinamento Personalizado

²Doutor em Biotecnologia e Saúde pela Universidade Estadual do Ceará

ABSTRACT

Occupational Gymnastics (GL) is considered a set of physical exercises that can improve physical/mental well-being and their presence in companies significantly for the employee's health, contributing through short-term body practices. Furthermore, GL has an important role in preventing occupational diseases, such as: Repetitive Strain Injury (RSI) and Work-Related Musculoskeletal Disorder (WMSD). Therefore, the present study aimed to elucidate, through filtering articles published in electronic databases, the beneficial effects of workplace gymnastics on work routines. Therefore, the search for journals was carried out in the SciELO and BVS databases. The keywords were formulated by consulting the descriptors in health sciences (DeCS), namely: “Gymnastics”, “Occupational Stress”, “Work”, “Primary prevention” and their corresponding words in English. 11 articles were included in the study, published between 2015 and 2020, and which were familiar with the research topic. After discussing the articles, it was possible to identify that the effects of GL are well elucidated in the literature, such as increased employee productivity and reduced absences. The studies revealed that there is still a need to implement the

Occupational Gymnastics Program, due to the development of occupational diseases, especially musculoskeletal pain.

Keywords: Gymnastics. Burnout, professional. Employee Discipline. Primary Prevention

1 INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral (GL) é conhecida como um conjunto de exercício físico que pode melhorar a saúde e o bem-estar dos praticantes, além de ser considerado como um programa, cujo seu maior objetivo dentro das empresas, é manter a saúde do colaborador, através das práticas corporais de curta duração, mas que, sendo aplicada pelo profissional de Educação Física, apresentam efeitos benéficos em ambientes de trabalho. (PAULON, 2015).

Portanto, Dias, *apud* Cañete (2001), relata que a Ginástica Laboral Compensatória (GLC) é composta por atividades realizadas durante o expediente de trabalho, agindo de forma terapêutica, ou seja, exercitando músculos que foram trabalhados em excesso durante a jornada de trabalho, proporcionando um bem-estar físico, mental e social ao funcionário.

Logo, os dados supramencionados reforçam que a GL vem causando impactos positivos nas empresas, pois sua prática objetiva proporcionar a melhora nas capacidades e funções corporais na realização das atividades no trabalho, prevenindo assim doenças ocupacionais como a Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT) e o frequente afastamento dos colaboradores, devido a quadro de dores. (TANAKA; DEUTSCH; VALIM, 2007).

Além disso, Tanaka, Deutsch e Valim (2007), relatam que a GL tem sido alvo de grandes pesquisas onde busca-se mitigar efeitos deletérios, conforme mencionado previamente, assim como melhorar a qualidade de vida do trabalhador em seu ambiente de trabalho, interferindo, desta forma, no cotidiano repetitivo, monótono e cercado de agentes estressores. Entretanto, os malefícios citados tem desafiado os profissionais a buscarem constante inovação e aperfeiçoamento em relação as suas técnicas, visando atender as expectativas dos participantes.

A capacitação técnica, segundo Sousa e Silva (2016), promove o uso regular e eficiente da GL, através de alongamentos direcionados para os principais grupos musculares envolvidos nas atividades laborais, da utilização de atividades lúdicas

também colabora para essa condição, cooperando para incentivar a participação e a socialização entre os colegas de trabalho, independente do horário, funções ou empresas.

Com isso, observa-se que os benefícios para os trabalhadores são satisfatórios e que vão além do sistema músculo esquelético, pois contribuem, também, para melhorar a disposição no trabalho, além dos efeitos benéficos do estímulo para uma vida mais saudável.

Ademais, a prática da GL combate efetivamente todos os problemas supracitados, proporcionando aumento da produtividade, reduzindo acidentes, aumentando a atenção, estimula o sistema neuromotor, reduz o absenteísmo, tem função preventiva e corretiva, diminuindo as lesões dos trabalhadores, os afastamentos por crises de pressão alta, diabéticas ou dores na coluna, melhora o clima organizacional por ser uma atividade fora da rotina. (REZENDE, 2017).

Notadamente, o, exercício físico, realizado durante ou após a jornada de trabalho, atua de forma terapêutica, diminuindo o estresse através do alongamento e do relaxamento (MARTINS, 2001. *apud* OLIVEIRA, 2007).

Portanto, o objetivo desta pesquisa, foi elucidar, através da filtragem de artigos publicados em bancos de dados eletrônicos, os efeitos da ginástica laboral, dentro das rotinas de trabalho para prevenção e/ou redução de lesão ocupacionais, além de explicar seus benefícios para os diversos sistemas corporais.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Ginástica Laboral

Segundo Oliveira (2007) a GL como a prática de atividade física, tem como objetivo, prevenir e diminuir as doenças ocupacionais, além do estresse e o absenteísmo, influenciando na melhora das condições de trabalho, a qualidade de vida e o relacionamento interpessoal, aumentando a produtividade e qualidade dos serviços prestados.

De acordo com Mendes e Leite (2012), a GL é um programa que trabalha em cima da qualidade de vida, proporcionando saúde e lazer antes, durante ou depois do horário de trabalho. Por proporcionar o bem-estar do ser humano e visar a prevenção de lesões é considerada ergonômica.

Aparenta ser uma atividade nova, mas ela surgiu em 1925, primeiramente nos países da Europa, posteriormente no Japão, sendo adotada nas empresas, escolas e locas de serviços. E, até hoje, é praticada pela maioria da população japonesa nos pátios das empresas, pelo rádio, seguindo os exercícios de forma orientada.

Posteriormente, a GL foi implantada no Brasil, em 1969, em uma indústria de construção naval no Rio de Janeiro. (MENDES; LEITE, 2012) e pode-se observar algumas subdivisões apresentadas na sequência.

Portanto, existem 3 tipos de GL: a preparatória, que é realizada antes do horário de trabalho com a finalidade de preparar o colaborador para as suas atividades diárias, além de servir como um despertar das musculaturas e articulações. A compensatória, mais conhecida como ginástica de pausa, é aplicada no meio do expediente ela interrompe a tarefa que está sendo executada, com objetivo de parar os exercícios repetitivos, relaxar a musculatura que está sendo muito utilizada e impedir que os colaboradores se acostumem com vícios posturais. E, por fim, a ginástica de relaxamento, onde ela é aplicada no fim do expediente, com o objetivo de relaxar o corpo, no caso a musculatura e articulações e a mente, transmitindo para o cérebro a sensação de alívio, de fim de tarefa, dever cumprido. (MENDES; LEITE, 2012).

Logo, os dados supramencionados apontam que a GL e a ergonomia proporcionam um melhor controle e manuseio de execução nas atividades ocupacionais, aplicando-se várias adaptações, fazendo assim uma promoção de melhor qualidade de vida para todos os colaboradores (SOUSA; SILVA, 2016).

2.2 Ginástica Laboral como ação preventiva relacionada ao ambiente de trabalho

Os benefícios da GL ainda são bastante discutidos, e a qualidade de aplicação dos estudos precisa ser mais aprimorada. No entanto, já é mais que comprovado que o exercício físico tem influência positiva sobre a aptidão física e metabólica do praticante. (GRANDE; SILVA; PARRA, 2014).

Além disso, há 2 principais fatores decorrentes do trabalho que contribuem para o sedentarismo como a carência do tempo e a alta carga horária semanal de

trabalho. A prática de exercícios no local de trabalho tem o poder de incentivar colaboradores a ter uma vida mais saudável e a se adaptar a melhores hábitos de vida. (GRANDE; SILVA; PARRA, 2014).

Ademais, Candotti, Stroschein e Noll (2011), afirmam em seu estudo que a GL é eficaz na diminuição da intensidade e frequência da dor, e na correção dos hábitos posturais durante o trabalho, melhorando a postura sentada. A GL é uma ferramenta capaz de produzir efeitos positivos sobre a dor nas costas de trabalhadores que trabalham por longos períodos na posição sentada.

Desta maneira, A GL vem demonstrando que sua prática é muito importante, não só aos aspectos físicos ou qualidade de vida, mas associando a vários benefícios para o colaborador, como prevenção de doenças ocupacionais, melhoria na postura, no relacionamento interpessoal dentro da empresa e ainda tem sua contribuição nas habilidades motoras básicas, tornando o colaborador mais ágil em suas atividades cotidianas. (MEZZOMO; CONTREIRA; CORAZZA, 2010).

De acordo com Oliveira (2007), as doenças ocupacionais - LER ou DORT - são doenças relacionadas a lesões por traumas cumulativos. São resultantes de uma desigualdade entre a capacidade de movimento da musculatura e a execução de movimento rápido e constante.

Segundo Sousa e Silva (2016), a GL, que tem o intuito de prevenir e reduzir os casos de LER e DORT, é desenvolvida no próprio ambiente de trabalho, de forma preventiva e terapêutica, compreendendo diversos exercícios de alongamento, de fortalecimento muscular, de coordenação motora e de relaxamento, assim como enfatizando o alongamento das estruturas musculares mais sobrecarregadas na tarefa ocupacional.

2.3 Ginástica Laboral e o nível de stress no ambiente de trabalho

A prática da GL vem crescendo cada vez mais dentro das empresas, pois diminuem aspectos negativos decorrentes do trabalho, como o stress, pouca concentração, melhor produtividade, conflitos em equipe, visando sempre no bem estar do colaborador. (SOUSA; SILVA, 2016).

Um colaborador que trabalha sobre pressão, está com serviço acumulado, carga horária carregada, cotidiano repetitivo e monótono, leva seu próprio organismo a reagir produzindo agentes estressores que provocam malefícios à saúde, e um

dos recursos que podem ser utilizados nas empresas para a redução do nível de stress de colaboradores é o programa de GL. (TANAKA; DEUTSCH; VALIM, 2007).

De acordo com Leal (2012), a GL tem como objetivo, minimizar o número de acidentes no trabalho, diminuir lesões musculoesqueléticas, favorecer a consciência corporal, assim como proporcionar o bem-estar ao trabalhador, promover melhor convívio entre eles e até mesmo prevenir lesões neurológicas decorrentes do estresse.

De acordo com Tanaka, Deutsch e Valim (2007), a GL é eficaz na redução dos sintomas físicos e psicológicos, até mesmo os níveis de estresse da população alvo, verificando que esta também pode ser utilizada como uma técnica preventiva contra os agentes estressores.

A percepção de estresse é percebida nas empresas, mais intensamente em quem não pratica a GL. Colaboradores que não praticam afirmam a não participação no programa por não poder parar o serviço. Porém, é nessa pausa que há a percepção do estresse podendo assim o colaborador controlá-la. (GRANDE, et al. 2011).

Segundo SANTOS, et al. (2007), após uma intervenção através do Programa de GL, houve uma redução considerável da dor das funcionárias e melhora da qualidade de vida das participantes em relação às condições de trabalho, preparação psicossocial, melhoria do relacionamento interpessoal, estado de humor, motivação e disposição para enfrentar a jornada de trabalho, atuando positivamente na prevenção das doenças ocupacionais, corroborando, desta maneira, com os impactos promovidos pela GL em ambientes de trabalho apresentados no presente estudo.

2.4 MATERIAIS E MÉTODOS

2.4.1 Delineamento do estudo

O presente estudo tem natureza bibliográfica e foi realizado através de uma revisão de literatura integrativa.

2.4.2 Processo de aquisição da literatura

A busca de dados foi realizada nas bases de dados, SciELO e BVS. As palavras-chave foram estabelecidas pela consulta aos descritores em ciências da

saúde (DeCS), sendo: “Ginástica”, “Estresse Ocupacional”, “Trabalho”, “Prevenção primária” e “Gymnastics”, “Burnout, professional”, “Primary Prevention”.

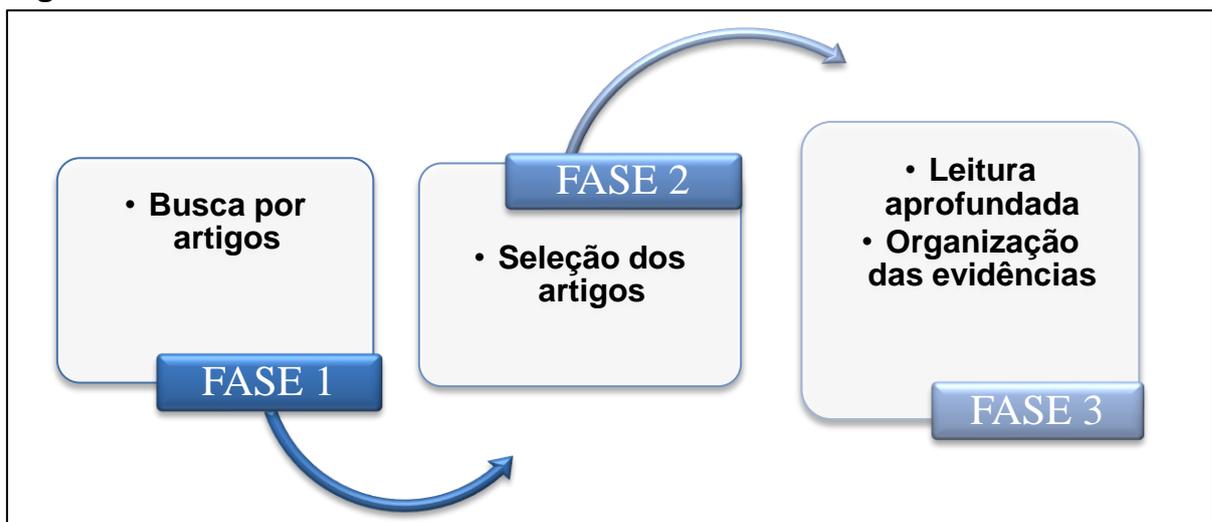
2.4.3 Critérios de elegibilidade

Os estudos foram selecionados de acordo com o tema principal e a adequação deles ao foco da pesquisa, que priorizou os seguintes critérios de inclusão: ter como tema principal da pesquisa as características, efeitos, aderência a terapêutica nos cotidianos empresariais, e achados clínicos importantes a respeito do uso da ginástica laboral, ter sido publicado no período entre 2015 e 2020 escritos em português, inglês e espanhol, revisões sistemáticas, metanálise, caso-controle, corte e ensaios clínicos. Os critérios de exclusão foram: artigos que apresentassem algum risco de viés ou que se mostrassem inconclusivos, estudos repetidos, ou que não estivessem disponíveis na íntegra.

2.4.4 Coleta e análise textual

Inicialmente, a busca e a filtragem dos artigos foram realizadas através de leitura do título e resumo. Posteriormente foi realizada uma leitura aprofundada dos artigos selecionados, verificada se havia adequação aos critérios de elegibilidade, e retirada das informações para compor a pesquisa. Os dados foram organizados e expostos na forma de tabelas. As fases da pesquisa estão expostas na **Figura 1**.

Figura 1 - Fases da coleta de dados

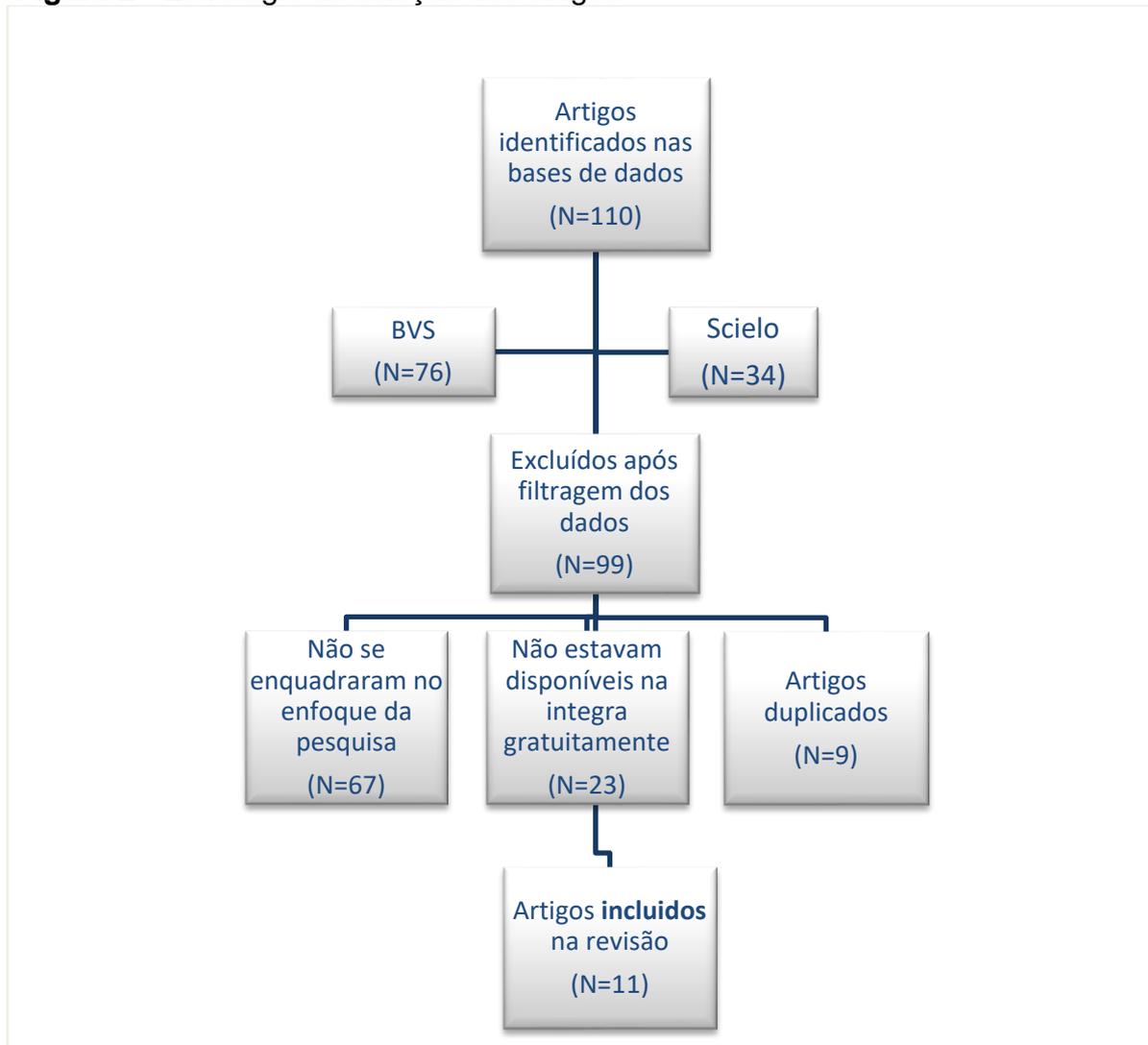


Fonte: Elaborado pelo autor, 2020.

2.5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através da pesquisa realizada, emergiram 110 artigos, dos quais 99 foram excluídos após submetidos aos critérios de inclusão e exclusão, restando 11. Tal estratégia de seleção pode ser vista na **Figura 2** a seguir.

Figura 2 - Estratégia de seleção dos artigos



Fonte: Dados da Pesquisa, 2020.

Os estudos foram agrupados na Tabela 1, expondo os principais pontos e resultados, que serviram de base para discussão e busca pelos objetivos desta pesquisa.

Tabela 1 - Síntese dos artigos utilizados na revisão

Autor Idioma	Título	Ano	Desenho do Estudo	Resultados	Base de Dados
CORREIA et al. Português	Avaliação da qualidade de vida de praticantes de ginástica laboral	2017	Estudo transversal	Com o conhecimento do grau de satisfação dos trabalhadores, instituições podem ajudar a direcionar estratégias de prevenção, orientação e suporte dos seus trabalhadores, afim de proporcionar um ambiente saudável de trabalho.	BVS
LAUX et al. Português	Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos	2016	Descritivo comparativo	Com a diminuição no número de atestados, houve também melhoria na saúde e qualidade de vida dos praticantes de ginástica laboral	Scielo
LIMA; CONCEIÇÃO Português	A ginástica laboral na valorização do profissional na UBS Jardim Souza	2017	Não explícito	Houve bons resultados para os participantes, indicando o quanto é funcional a Ginástica Laboral na UBS, através de movimentos simples de alongamentos e relaxamento, em curto período, podendo proporcionar grandes mudanças	BVS
MARTINS; ZICOLAU; CURY- BOAVENTURA Inglês	Stretch breaks in the work setting improve flexibility and grip strength and reduce musculoskeletal complaints	2015	COORTE	O programa de alongamento diminuiu as queixas dos participantes de parestesias e dormência na parte superior do corpo e em todo o corpo.	Scielo
NEVES et al. Português	A ginástica laboral no Brasil entre os anos de 2006 e 2016: uma scoping review	2017	Revisão panorâmica (scoping review)	Seis categorias associadas à GL emergiram: manejo da dor; estilo de vida; componentes relacionados à saúde mental; componentes do movimento humano; qualidade de vida; e indicadores antropométricos e de sinais vitais.	BVS
QUADROS et al. Português	Ginástica Laboral: Experiência de Acadêmicos de Fisioterapia com Grupo de	2017	Não explícito	Os relatos sugerem grande aceitação e percepção da importância do programa por parte	BVS

	Servidores da Saúde				dos servidores e de sua necessidade para a instituição.	
SANTOS et al. Português	Mudança nos hábitos de trabalhadores participantes de um programa de ginástica laboral	2020	Semiexperimental		Foi possível identificar alterações positivas nos hábitos dos trabalhadores após a implantação do PGL.	Scielo
SANTOS et al. Português	Prevalência de dor musculoesquelética em profissionais de enfermagem que atuam na ortopedia	2017	Não explícito		A prevalência de dor musculoesquelética relatada pelos profissionais de enfermagem analisados foi considerada alta. Aponta-se a necessidade de programas de promoção da saúde como ginástica laboral	Scielo
SOARES et al. Português	Fatores de prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho: revisão narrativa	2019	Revisão narrativa		As ferramentas para análise de risco de DOM são importantes para a identificação precoce dos riscos no trabalho e assim evitar consequências negativas para a saúde e os custos gerados pelo afastamento dos trabalhadores.	BVS
SOUZA; FILHO Português	Análise ergonômica dos movimentos e posturas dos operadores de checkout em um supermercado localizado na cidade de Cataguases, Minas Gerais	2017	Descritivo, de caráter exploratório, com abordagens qualitativas e quantitativas		As dores durante a jornada de trabalho foram relatadas por 73,33% da amostra. Destes, 87,50% declararam que os motivos estão relacionados ao trabalho, no entanto apenas 40,00% afirmaram ir ao médico e 13,33% fazem uso de medicamentos	Scielo
TEIXEIRA et al. Português	Ginástica laboral: compreendendo a baixa adesão pela óptica do funcionário	2015	Qualitativo		Foi constatado que muitos dos funcionários não têm a real compreensão dos benefícios que a ginástica laboral proporciona na prevenção de doenças ocupacionais.	BVS

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

O cotidiano moderno das pessoas vem sendo transformado ao longo dos anos. No ambiente de trabalho não é diferente. São muitas horas de trabalho, pouco tempo de ócio ou lazer, fazendo com que esse excesso de trabalho muitas vezes se transforme em doenças físicas e/ou mentais (MEZZOMO; CONTREIRA; CORAZZA, 2010).

Nesse sentido, é cada vez mais comum afastamentos devido a doenças ocupacionais. Laux *et al.* (2016) realizaram um estudo com o objetivo de analisar se um programa de ginástica laboral (PGL) influenciaria na redução da quantidade de atestados de uma empresa em Santa Catarina. Ao término, observou-se uma redução em números absolutos de 51,52% nesses atestados, tanto por doenças sistêmicas, quanto por doenças osteomusculares, enfatizando a importância desse tipo de prática.

Corroborando, Neves *et al.* (2017) relataram que a ginástica laboral vem sendo pesquisada a partir de uma diversidade de metodologias e formas de aplicação. Porém, ressalta que isoladamente a GL aparentemente não tem capacidade de gerar mudanças tão profundas na qualidade de vida, estado mental, ou de outros aspectos inerentes ao ambiente organizacional. O que pode ser objeto de trabalhos futuros, entretanto, ressalta bons resultados na diminuição de dor, ganho de flexibilidade e melhora no desempenho de trabalho à longo prazo.

Souza e Filho (2017) afirmam a partir dos resultados do seu estudo, que é grande a parcela de trabalhadores que desenvolvem dores musculoesqueléticas e disfunções posturais devido a jornada de trabalho, tendo como parâmetro operadores de checkout em um supermercado em Minas Gerais. O que mostra a necessidade não apenas de um programa de ginástica laboral, bem como atenção as questões ergonômicas. Além dos benefícios já citados, Martins; Zicolau e Cury-Boaventura (2015), destacaram, em sua amostra, diminuição nas queixas de parestesias e dormência na parte superior do corpo.

Entretanto, apesar dos benefícios, Teixeira *et al.* (2015) concluíram que aparentemente, no grupo pesquisado, há, mesmo que intrinsecamente, uma desvalorização do profissional atuante na GL. Além da perceptível dificuldade de adesão ao programa, por relatarem falta de tempo, ou mesmo sobrecarga de trabalho.

Contudo, é importante para as empresas terem a perspectiva da necessidade de implementação do programa de ginástica laboral (PGL). Com o conhecimento do grau de satisfação dos trabalhadores, instituições podem ajudar a direcionar estratégias de prevenção, orientação e suporte dos seus trabalhadores, visando melhora no bem-estar, proporcionando um ambiente favorável a atenderem as metas e objetivos da empresa (CORRÊA *et al.*, 2017).

O que corrobora com Soares *et al.* (2019) onde comentam ser de extrema importância as ferramentas para análise de lesões osteomusculares relacionados ao trabalho, evitando consequências negativas para a saúde e custos desnecessários gerados pelo afastamento dos trabalhadores. Com isso, evidencia-se que é importante o fomento para implementação e adesão ao PGL.

Santos *et al.* (2020) ressaltam que atividades educativas, promoção a saúde e qualidade de vida dentro e fora do ambiente do trabalho apresentam repercussões positivas na saúde geral dos indivíduos, dando ênfase a prática de atividade física e boa alimentação.

Lima e Conceição (2017) evidenciaram que profissionais da saúde também podem se beneficiar da GL. Em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) em São Paulo, concluíram que movimentos simples de alongamentos e relaxamento, em curto período, puderam proporcionar bons resultados.

Santos *et al.* (2017) constataram em seu trabalho alta prevalência de dor musculoesquelética em profissionais de enfermagem que trabalham na ortopedia, recomendando ao término a necessidade da implementação de um PGL. O que corrobora com Quadro *et al.* (2017) que percebeu grande aceitação de profissionais da saúde ao PGL, o que pode ser reflexo do conhecimento destes dos reais benefícios da GL.

3. CONCLUSÃO

No geral, os resultados desta revisão mostram que a ginástica laboral, comparada a nenhuma intervenção ou intervenção mínima, pode contribuir para reduzir a dor musculoesquelética, o número de dias de afastamento do trabalho e o nível de estresse em profissionais de saúde; e apoiam a

necessidade de futuros estudos randomizados e controlados com um tamanho amostral maior.

As atividades propostas pela ginástica laboral, combinadas com outros programas de intervenção, podem ser uma estratégia importante para melhorar a saúde dos trabalhadores, uma vez que o estado de saúde dos funcionários pode refletir na qualidade do serviço prestado à população.

REFERÊNCIAS

CANDOTTI C T; STROSCHEIN R; NOLL M. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. **Rev Bras Ciênc Esporte**, v.33, n.3, p.699-714, 2011.

CARVALHO, Luis Carlos Rogerio Freire de. **A influência do estilo de liderança na gênese dos dort em uma fábrica de calçados**. 2002. Dissertação (Mestrado Profissionalizante em Engenharia) Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Engenharia, 2002.

CORRÊA, T. R. M. F *et al.* Avaliação da qualidade de vida de praticantes de ginástica laboral. **Medicina**, v.50, n.1, p.11-17 13, 2017.

DALFOVO, M; LANA, R; SILVEIRA, A. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, v.2, n.4, p.0113, 2008.

GRANDE A J; SILVA V; PARRA S A. Efetividade da ginástica laboral na aptidão física: estudo randomizado não controlado. **Einstein**, v.12, n.1, p.55-60, 2014.

GRANDE, A *et al.* Comportamentos relacionados a saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v.13, n.2, p.131-137, 2011.

LAKATOS, E. M.; MARCONI M. A. **Fundamentos da metodologia científica**. Edição 7. São Paulo. Atlas. 2010.

LAUX, R. C *et al.* Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. **Ciencia & Trabajo**, v.18, n.56, p.130-133, 2016.

LEAL, L; MEJIA, D. **Ginástica Laboral como ferramenta de prevenção para a melhoria da qualidade de vida**. Pós-graduação em Ergonomia – Faculdade Ávila. 2012.

LIMA, C. M.; CONCEIÇÃO, E. A. A ginástica laboral na valorização do profissional na UBS Jardim Souza. In: **XXXI Congresso de Secretários**

Municipais de Saúde do estado de São Paulo, 2017. Disponível em: <http://mfpaper.com.br/fulltime/CD/PDF/5.pdf>. Acesso em: 11 Nov. 2020.

MACIEL, R.; ALBUQUERQUE, A.; MELZER, A.; LEÔNIDAS, S. Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral? **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 8, p. 71-86, 2005.

MARTINS, P. F. O.; ZICOLAU, E. A. A.; CURY-BOAVENTURA, M. F. Stretch breaks in the work setting improve flexibility and grip strength and reduce musculoskeletal complaints. **Motriz**, v.21, n.3, p.263-273, 2015.

MENDES, R.A.; LEITE.N. **Ginástica Laboral: Princípios e aplicações práticas**. 3. ed. rev. e ampl. Barueri, SP: Manole, 2012.

MEZZOMO S P; CONTREIRA A R; CORAZZA S T. Os efeitos da ginástica laboral sobre as habilidades básicas de funcionários de setores administrativos. **R Bras Ci Saúde**, v.8, n.25, p.6-13, 2010.

NEVES, R. F *et al.* A ginástica laboral no Brasil entre os anos de 2006 e 2016: uma scoping review. **Rev Bras Med Trab.**, v.16, n.1, p.82-96, 2018.

OLIVEIRA, J.R.G. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física**, n. 139, p. 40-49, 2007.

PAULON, L. **A Ginástica Laboral em Segurança e Medicina do Trabalho**. Disponível em: <http://blog.safemed.pt/a-ginastica-laboral-em-seguranca-e-medicina-do-trabalho/>. Acesso em: dezembro de 2015.

QUADROS, M. F *et al.* Ginástica Laboral: Experiência de Acadêmicos de Fisioterapia com Grupo de Servidores da Saúde. **Bol. Epidemiológico**, v. 19, n. 3, p. 13-14, 2017.

REZENDE, Jeziel Alves. **Ginástica laboral: uma análise do ambiente de trabalho enquanto espaço de saúde e produtividade no setor sucroenergético na Microrregião Geográfica de Ituiutaba (MG)**. 2017. 130 f. Dissertação (Mestrado em Geografia) - Universidade Federal de Uberlândia, Ituiutaba, 2017.

SANTOS, A. F *et al.* Benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**, Umuarama, v. 11, n. 2, p. 99-113, maio/ago. 2007.

SANTOS, C. M. Mudança nos hábitos de trabalhadores participantes de um programa de ginástica laboral. **Rev Bras Med Trab.**, v.18, n.1, p.66-73, 2020.

SANTOS, E. C *et al.* Prevalence of musculoskeletal pain in nursing professionals working in orthopedic setting. **Rev Dor.**, v.18, n.4, p.298-306, 2017.

SOARES, C. B. et al. Revisão integrativa: conceitos e métodos utilizados na enfermagem. **Rev Esc Enferm USP**, v. 48, n.2, p.335-45, 2014.

SOARES, C. O *et al.* Fatores de prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho: revisão narrativa. **Rev Bras Med Trab.**, v.17, n.3, p.415-30, 2019.

SOUSA, M; SILVA, T. **A ginástica laboral e a saúde do trabalhador: uma revisão da literatura.** Faculdade de americana. Americana. 2016.

SOUZA, J. A. C.; FILHO, M. L. M. Análise ergonômica dos movimentos e posturas dos operadores de checkout em um supermercado localizado na cidade de Cataguases, Minas Gerais. **Gest. Prod.**, v. 24, n. 1, p. 123-135, 2017.

SUEIRO, Simone Grecco Sanches. **Prazer e sofrimento no trabalho dos líderes e liderados nas áreas da saúde e da educação.** 2018. 71 folhas. Dissertação(Administração) - Universidade Metodista de São Paulo: São Bernardo do Campo.2018.

TANAKA, K; DEUTSCH, S; VALIM, P. **Efeito da ginástica laboral no estresse.** Revista digital. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: maio de 2007.

TEIXEIRA, G. M *et al.* Ginástica laboral: compreendendo a baixa adesão pela óptica do funcionário. **Fisioterapia Brasil**, v. 17, n.1, p. 37-40, 2015.