

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO

ANA CAROLINE RODRIGUES DA SILVA  
JAMENSON BARBOSA DOS SANTOS  
JULIANI LIMA LOURENÇO

**CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA LABORAL NA  
QUALIDADE DE VIDA NO AMBIENTE  
CORPORATIVO**

RECIFE/2021

ANA CAROLINE RODRIGUES DA SILVA  
JAMENSON BARBOSA DOS SANTOS  
JULIANI LIMA LOURENÇO

**CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA LABORAL NA  
QUALIDADE DE VIDA NO AMBIENTE  
CORPORATIVO**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física Bacharelado.

Professor Orientador: Ma. Joelle Feijó de França.

RECIFE/2021

S586c

Silva, Ana Caroline Rodrigues da

Contribuições da ginástica laboral na qualidade de vida no ambiente corporativo./ Ana Caroline Rodrigues da Silva; Jamenson Barbosa dos Santos; Juliani Lima Lourenço. - Recife: O Autor, 2021.

21 p.

Orientador: Ma. Joelle Feijó de França.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA .Bacharelado em Educação Física, 2021.

1. Ginástica laboral. 2. Qualidade de vida. 3. Saúde. 4. Empresa. 5. Benefícios. I. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. II. Título.

CDU: 796

ANA CAROLINE RODRIGUES DA SILVA  
JAMENSON BARBOSA DOS SANTOS  
JULIANI LIMA LOURENÇO

# **CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA LABORAL NA QUALIDADE DE VIDA NO AMBIENTE CORPORATIVO**

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação física bacharelado, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

---

Prof.º Ma. Joelle Feijó de França  
Professora Orientadora

---

Prof.º Esp. Fagner Silva Ramos de Barros  
Professor Examinador

---

Prof.º Esp. Carla Maymone Travassos  
Professora Examinadora

Recife, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

NOTA: \_\_\_\_\_

*Dedicamos esse trabalho aos nossos pais*

*“Torna-se indispensável manter o vigor do  
corpo, para conservar o do espírito.”  
(Luc de Clapiers)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 Ambiente corporativo.....</b>	<b>10</b>
<b>2.2 Qualidade de vida.....</b>	<b>11</b>
<b>2.3 Ginástica laboral.....</b>	<b>11</b>
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>12</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>13</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>19</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>20</b>

## CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA LABORAL NA QUALIDADE DE VIDA NO AMBIENTE CORPORATIVO

Ana Caroline Rodrigues Da Silva

Jamenson Barbosa Dos Santos

Juliani Lima Lourenço

Joelle Feijó de França<sup>1</sup>

**Resumo:** O interesse das empresas na qualidade de vida dos trabalhadores cresce cada vez mais, considerando que pessoas motivadas realizam suas atividades com mais eficiência e conseqüentemente aumentam o nível de produtividade da empresa. Com o objetivo de identificar as principais contribuições da ginástica laboral, o presente estudo de caráter qualitativo observou os efeitos sobre os aspectos físico, social e emocional dos trabalhadores, através do programa de ginástica laboral (GL), oferecendo benefícios que atuam diretamente na qualidade de vida dos funcionários. A diminuição de atestados médicos e dos riscos de lesões, foram alguns dos benefícios que os estudos apresentaram sobre os efeitos do programa de GL no desempenho dos trabalhadores. Concluiu-se que o programa de Ginástica Laboral é benéfico e de muita importância para todo o ambiente corporativo.

**Palavras-chave:** Ginástica laboral 1. Qualidade de vida 2. Saúde 3. Empresa 4. Benefícios 5.

### 1 INTRODUÇÃO

Um fator importante na vida das pessoas em vários aspectos é a qualidade de vida, a mesma está relacionada ao equilíbrio e bem estar humano e interfere no emocional, mental e físico do indivíduo, sendo associada à promoção da saúde e bem estar. No ambiente corporativo a qualidade de vida dos funcionários é

indispensável para o seu bem estar e melhor eficiência da sua jornada de trabalho, se tornando deste modo, uma forma de estratégia para as empresas, que ao proporcionar a qualidade de vida no trabalho conseguem um ambiente mais produtivo (RIBEIRO e SANTANA, 2015).

A jornada de trabalho das pessoas vem aumentando a cada dia e se tornar mais produtivo vem sendo cada vez mais importante, o Brasil na década de 90 já ocupou o segundo lugar no ranking de aumento da produtividade, tudo isso traz demandas excessivas para a vida das pessoas, com excesso de horas de trabalho, em dias de semana, fim de semana ou feriados, com uma pressão para serem mais produtivos e com isso levando para casa tensões, receios e angústias do ambiente de trabalho (CONTE, 2003).

Tudo isso interfere na qualidade de vida das pessoas, não permitindo assim, aproveitamento de suas outras esferas da vida como social, familiar e pessoal, que apesar de terem aspectos diferentes, dependem da qualidade de vida no trabalho, visto que a mesma pode resultar em uma maior probabilidade de desempenho nessas outras esferas, além de que quando o interesse dos indivíduos e da empresa está conciliado a uma melhor satisfação do trabalhador e melhor produtividade da empresa (CONTE, 2003).

A GL é definida como um programa de preparação do corpo para o esforço/trabalho físico, atuando na execução de exercícios para o aquecimento das musculaturas esqueléticas, contribuindo com o desenvolvimento dos trabalhadores no ambiente corporativo (KIMURA et al 2010).

Para Sampaio e Oliveira (2008), o programa de promoção à saúde vem se tornando cada vez mais necessário nas empresas, tendo em vista que com o passar do tempo à atividade laboral pode resultar prejuízos na saúde dos trabalhadores, afetando automaticamente a qualidade de vida, devido aos movimentos excessivos e repetitivos. As intervenções no ambiente de trabalho já vêm se mostrando bastante importantes, no cenário internacional pesquisas já demonstraram os impactos positivos e dá destaque às alterações no comportamento que estão atrelados a saúde dos trabalhadores, o que gera menos custo para as empresas (GRANDE et al, 2011).

Como programa voltado ao contexto anterior, no Brasil, uma das formas mais utilizadas para intervenção e promoção à saúde, é a ginástica laboral (GL), a mesma aparece como a prática de exercícios físicos realizados em um curto intervalo de

tempo, para funcionários de todos os setores no mercado de trabalho, sendo apresentada de forma terapêutica e preventiva (OLIVEIRA, 2006).

A ginástica laboral, com a finalidade de melhoria da qualidade de vida dos funcionários tem crescido entre as empresas, mesmo que de forma lenta ainda este processo, a GL traz diversos benefícios aos funcionários e a empresa, sendo alguns deles a diminuição de Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), faltas, afastamentos e aumentando a produtividade e desempenho, além de outros benefícios como socialização e bem estar (SAMPAIO e OLIVEIRA, 2008).

Quando o trabalhador está motivado, ele produz mais em seu serviço, conseqüentemente aumentando o lucro da empresa. A GL promove uma motivação através dos exercícios realizados independente da sua classificação, no geral, ela oferece uma melhor qualidade de vida, atuando em vários aspectos no ambiente corporativo, tanto físico, como mental e social (LIMA 2003, p 8).Tendo como exemplo o relacionamento dos colaboradores uns com os outros que ficam mais sólidos e estáveis, evitando e até resolvendo certos conflitos por meio da comunicação e socialização que a GL oferece durante a sua prática, promovendo assim, um ambiente mais saudável e produtivo (MENDES; LEITE, 2004).

Segundo Mendes e Leite (2014) “a GL trabalha o cérebro, a mente, o corpo e estimula o autoconhecimento, visto que amplia a consciência e a autoestima e proporciona um melhor relacionamento”, que não é só consigo mesmo, mas com as pessoas ao seu redor e o meio em que o mesmo está inserido.

Como citado anteriormente, sabe-se que um programa voltado à qualidade de vida no ambiente corporativo é de suma importância tanto para os funcionários quanto para empresa, com a revolução industrial o estilo de vida das pessoas foi modificado e junto a isso, sua jornada de trabalho também teve mudanças, vários fatores positivos vieram com essa nova fase, mas com elas também vieram fatores negativos como extensas jornadas de trabalho, menor gasto energético nas atividades laborais e muitos possuem um aumento do tempo em que passam sentados em suas atividades, e esses fatores contribuem para o aumento de doenças crônicas não transmissíveis (GRANDE et al, 2013).

Estudos têm mostrado os benefícios da GL na qualidade de vida dos trabalhadores no ambiente corporativo, em um desses estudos, foi possível notar a diferença na quantidade de atestados médicos por doenças sistêmicas e

osteomusculares, apresentados antes e depois do programa de ginástica laboral, sendo a diminuição constatada de mais de 50% no total, apresentadas portanto, em menor número de forma significativa após o período da intervenção da GL, o estudo ainda concluiu que além da diminuição de atestados, houve melhora na saúde e qualidade de vida dos participantes (LAUX et al, 2016).

Aos poucos os empresários acabam concluindo que a prevenção e manutenção da saúde acabam refletindo no rendimento de seus colaboradores, uma vez que os mesmos deixarão de faltar o trabalho por motivos de saúde, fazendo com que a produção seja mantida ou até mesmo aumentada, devido à permanência dos colaboradores em um ambiente de trabalho saudável. Com isso, as empresas acabam mudando suas prioridades, não se restringindo apenas aos aspectos de produção, mas sim em manter a boa qualidade de vida de seus funcionários (OLIVEIRA, 2006).

Equilíbrio mental, físico e emocional é essencial para um ambiente corporativo cada vez mais dinâmico. Um ambiente saudável que proporciona uma melhor qualidade de vida, afeta positivamente no desenvolvimento laboral dos funcionários, é através dos programas de exercícios físicos que cada colaborador exerce sua função com mais proficiência. Deste modo, o programa de exercício físico se torna uma estratégia para um ambiente mais produtivo, diminuindo o estresse, os riscos de lesões e aumentando a socialização entre os colaboradores. As empresas que adotam como método a ginástica laboral entendem que a prática constantemente é indispensável para uma evolução global da empresa (RIBEIRO e SANTANA, 2015).

Diante disso, procuramos identificar as principais contribuições da ginástica laboral na qualidade de vida dos trabalhadores, através de exercícios que colaboram para a melhora do desenvolvimento e da saúde do trabalhador durante suas atividades laborais.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Ambiente corporativo e suas condições de trabalho**

As condições de trabalho de uma determinada empresa, diz muito sobre a saúde de seus trabalhadores e da produtividade também desse ambiente

corporativo em que estão inseridos, com jornadas de trabalho extensas, cansativas, por muitas vezes com esforços repetitivos, acabam gerando e acumulando gradativamente um estresse por todos esses fatores, e por isso é de suma importância à análise dessa jornada de trabalho nos aspectos citados anteriormente, assim como os riscos de danos físicos e psicológicos ao trabalhador, buscando sempre uma melhor qualidade de vida no ambiente corporativo (VASCONCELOS et al, 2011).

## 2.2 Qualidade de vida no trabalho

A qualidade de vida está intimamente ligada à saúde, existem inúmeros aspectos que apontam que a saúde está associada às condições/qualidade de vida, e são necessárias além de medidas da própria população, políticas públicas e de instituições privadas para a promoção da mesma e colaboração da saúde, ao passar dos anos, as condições de qualidade de vida vem melhorando cada vez mais no cenário brasileiro e em outros países, mas ao analisar outros fatores ainda precisamos discutir bastante este assunto (BUSS, 2000).

Além da saúde, a qualidade de vida proporcionada no ambiente de trabalho traz outros aspectos que também merecem uma atenção, aspectos esses como satisfação, stress, motivação, estilo de vida e atividade física são uns deles, é importante tanto para a empresa como é para o trabalhador, um ambiente que traz satisfação significativa para o trabalhador, mais sociável e participativo, torna pessoas mais dispostas a serem cada vez mais produtivas, aumentando a capacidade funcional e organizacional como um todo (TOLFO; SILVA; LUNA, 2009).

## 2.3 Ginástica Laboral

A Ginástica Laboral oferece muitos benefícios tanto para o corpo, como para a mente, estimulando a consciência corporal, gerando autoconhecimento, ampliando a autoestima, proporcionando um ambiente mais saudável e uma relação mais estável e qualitativa para todos os funcionários, podendo ser definida como um programa de recuperação e manutenção da qualidade de vida e de promoção do lazer, planejada e aplicada no ambiente de trabalho durante o expediente (MENDES; LEITE, 2004).

A GL se divide em algumas fases, sendo elas: preparatória, ativando mecanismos fisiológicos, que prepararam o trabalhador para sua atividade laboral, sendo realizada antes de começar o expediente, compensatória, que tem como objetivo auxiliar na remoção de resíduos metabólicos, correção postural e prevenção da fadiga muscular. É praticada no meio do expediente para evitar algum desconforto físico dos funcionários e relaxamento, uma técnica ideal para aliviar o estresse físico e mental após a jornada de trabalho (MENDES; LEITE, 2004).

A flexibilidade é uma capacidade física, sendo um componente essencial do condicionamento físico, a falta dela gera desconforto nos funcionários podendo causar lesões, um dos atributos da Ginástica Laboral é que os trabalhadores realizem movimentos corporais de maneira eficiente para garantir a boa amplitude de todas as articulações musculoesquelética (LIMA, 2018).

A GL tem duração média de 10 a 15 minutos, podendo ser antes, durante ou após o trabalho, trazendo benefícios físicos, sociais e psicológicos, que são tanto para o trabalhador como para a empresa, tendo em vista que com a diminuição de queixas sobre dor, fadiga muscular e exaustão os trabalhadores se tornam mais produtivos, as vantagens da GL também estão na melhora do relacionamento interpessoal, consciência corporal, aumento da sensação de bem estar, menor riscos de acidentes de trabalho e aumento da disposição dos funcionários ao retorno de suas atividades sem sobrecarregá-los por ser uma atividade de curta duração, sendo também um momento de distração para muitos (SOUZA et al, 2015).

### **3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

Essa pesquisa se tratou de um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2001) a pesquisa qualitativa:

Preocupa-se, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de

significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações e dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO,2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca das contribuições da ginástica laboral na qualidade de vida no ambiente corporativo foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Scielo, Google Acadêmico Periódicos Capes. E como descritores para tal busca, foram utilizados: “qualidade de vida”, “ginástica laboral” e “ginástica laboral no ambiente corporativo” e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2010 a 2021; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa; 4) artigos originais.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) Estudos de revisão; 2) estudos indisponíveis na íntegra; 3) estudos com erros metodológicos; 4) estudos repetidos.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O presente estudo de revisão de literatura, denominado “Contribuições da ginástica laboral na qualidade de vida no ambiente corporativo”, encontrou 82 estudos sobre o tema citado. Dentre eles, apenas cinco contemplaram os critérios

de inclusão previamente estabelecidos, alguns deles foram excluídos por não terem relação direta com o tema estabelecido ou por não apresentarem o conteúdo necessário para a pesquisa em seus resultados. Dados sobre os referidos estudos estão apresentados na figura 1.

O estudo, guiado por Costa e Barros (2009), teve como objetivo avaliar o impacto que as atividades de ginástica laboral podem gerar no trabalhador tanto em seu ambiente de trabalho, bem como em seu ambiente familiar e pessoal. Baseado em uma pesquisa de caráter descritivo e qualitativo, o estudo teve a participação de 44 funcionários de uma fábrica de Presidente Prudente, sendo destes, 24 mulheres e 20 homens, a abordagem para obtenção dos resultados foi através de um questionário contendo 9 questões com 2 perguntas abertas e 7 fechadas.

Os resultados foram analisados através de estatística descritiva, possuindo cálculo e apresentação de frequências absolutas e relativas. Entre as respostas com mais frequência, “sinto-me mais satisfeito com a função que desempenho” e “passou a gostar mais de cuidar de si”, são algumas delas, que demonstram a GL como uma aliada para motivar os funcionários. Os questionários trouxeram como resultados, como a GL é uma estratégia importante na construção de um ambiente mais motivador, promovendo sensação de bem estar consigo e com a função desempenhada, melhor sociabilização com os colegas e disposição para atividades pessoais, além de diminuição das dores corporais (COSTA; BARROS, 2009).

Sedrez et al (2012), traz a GL como fundamental na melhora da qualidade de vida do indivíduo através de um estudo experimental, que visou analisar por um período de tempo funcionários de uma universidade, o estudo contou com um grupo controle e outro experimental, onde o experimental participou de um programa de GL por 36 meses consecutivos, foram avaliados antes e depois desse período de intervenção por meio de um questionário com questões voltadas a dor, quantidade da dor e qualidade de vida, do qual foram adaptados do instrumento proposto por Pressi e Candotti (2005), para avaliação de programas de GL.

Uma comparação foi realizada na quantidade de dor relatadas por esses indivíduos assim como a sua qualidade de vida, os resultados foram melhoras significativas em ambos os aspectos no grupo experimental pós experimento, enquanto o grupo controle não apresentou melhora, sendo um ponto positivo para a implantação de um programa de ginástica laboral em ambientes corporativos, assim como este estudo, outros estudos trazem resultados semelhantes em relação a

diminuição de dor e queixa da mesma, mas além desse fator a GL também proporciona melhor consciência corporal e melhora de aspectos não só físicos como psicológicos e sociais, impactando a vida dos praticantes (SEDREZ et al, 2012).

Laux et al (2016), em seu estudo com funcionários de uma empresa de tratamento de resíduos industriais, constatou a redução de atestados médicos após a realização de um programa de ginástica laboral (PGL). A pesquisa foi composta por 113 funcionários e o instrumento utilizado foi o prontuário dos trabalhadores onde foram coletados alguns dados como, quantidade, motivo e tempo dos afastamentos por motivos de atestados e foram selecionados apenas os relacionados a doenças dos funcionários, tratamentos médicos e cirúrgicos, o PGL foi realizado duas vezes na semana com duração de 10 minutos durante 12 meses contínuos.

As aulas possuíam três partes, compostas por atividades globais, exercícios de flexionamento para os membros do corpo, alongamento e volta à calma. Os materiais utilizados foram bolinhas de borracha, arcos, músicas, colchonetes, entre outros. Os resultados foram positivos mostrando melhora da qualidade de vida e saúde, com redução de atestados médicos no geral e por doenças sistêmicas e osteomusculares, diminuição da intensidade e frequência das dores musculares, deixando os funcionários entusiasmados e aptos para os seus serviços laborais, com isso os autores acreditam no exercício físico para prevenção de doenças como a LER/DORT e na saúde mental como benefícios do PGL (LAUX et al, 2016).

Castold et al (2013), analisou a qualidade de vida de 48 indivíduos pertencentes ao grupo de GL do programa saúde integral do trabalhador, para avaliar foi utilizado o instrumento genérico medical Outcomes Stud e foram observadas as variáveis relatadas por sintomas de "dor, aspectos sociais e funcionais". O PGL foi direcionado por estudantes do curso de educação física e fisioterapia onde ministraram palestras educativas periodicamente, a respeito de mudanças de hábitos, postura física, consciência corporal, entre outras. As sessões duravam 15 minutos, com aquecimento, ginástica compensatória, consciência corporal e reeducação respiratória, com frequência de cinco vezes por semana.

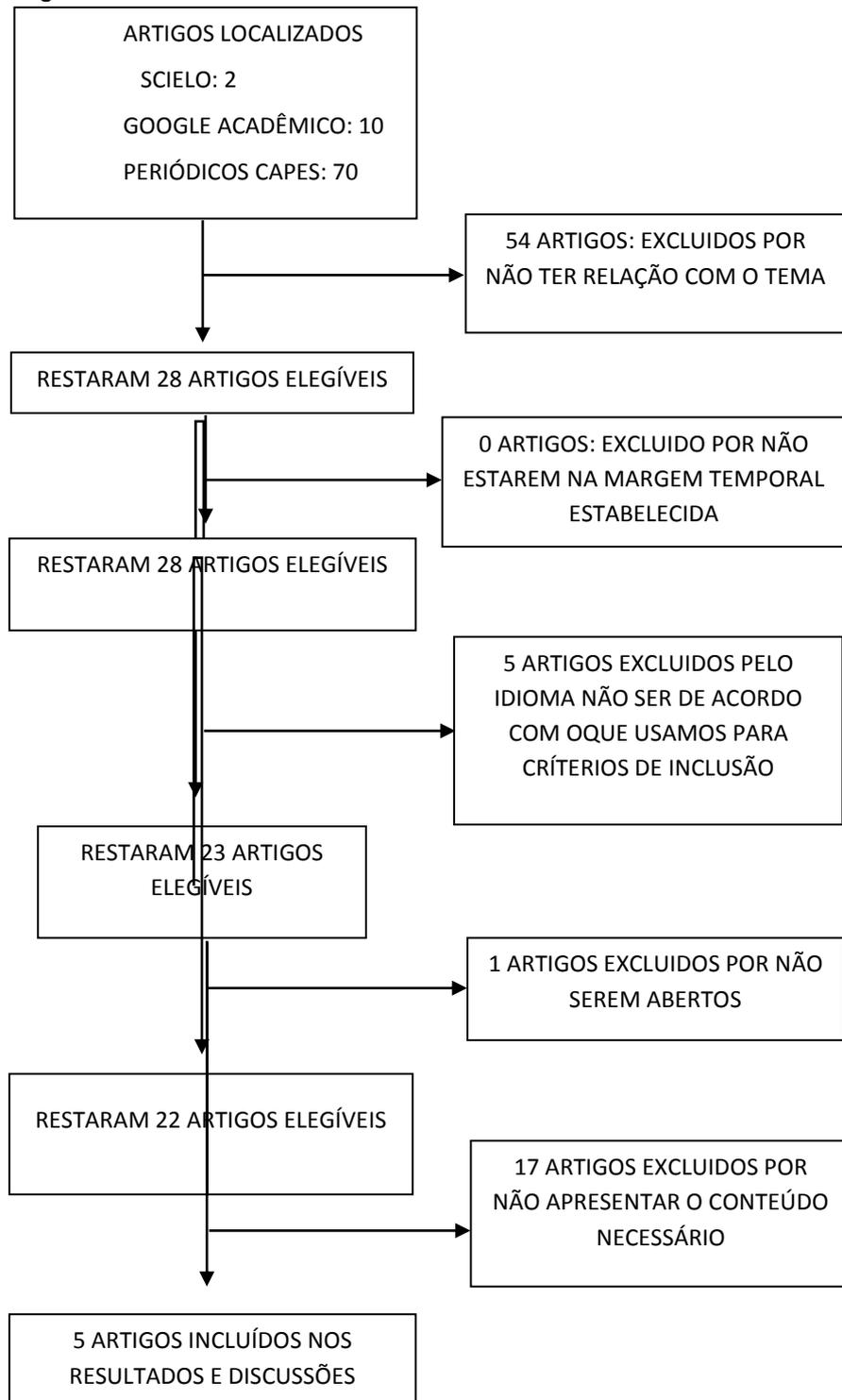
O estudo mostrou que a qualidade de vida aumentou na capacidade funcional, nas diminuições das dores e limitações físicas, na percepção de dor, melhora da disposição e interação entre os colegas de trabalho, em relação a limitações por aspectos físicos, apesar do valor médio se mostrar elevado (77,1 pontos), 25% dos

indivíduos apresentaram pontuação inferior a 50 pontos, onde requer atenção, pois a condição física é importante, podendo levar a comportamentos sedentários, o estudo também mostrou que 73,3% dos entrevistados constaram sentir dor musculoesquelética e 46,6% continuaram a apresentar sintoma doloroso após a prática de exercício durante a atividade laboral (CASTOLD et al, 2013).

O estudo de Andrade e Veiga (2012) constatou que a relação social e pessoal melhorou consideravelmente e o estímulo profissional também, mostrando o reconhecimento acerca da importância de um programa de GL, para a pesquisa foram realizados três estudos sendo um quantitativo e dois qualitativos que visam analisar a percepção dos trabalhadores, gestores e servidores sobre a prática da GL como um programa voltado a qualidade de vida no trabalho.

Em média a pesquisa teve retorno de 95% dos questionários devolvidos e 45,01% da população na amostragem final, foi possível entender como os trabalhadores avaliam a GL, além dos profissionais que a aplicam também, constando que há uma valorização em sempre estar se atualizando e desenvolvendo um trabalho de qualidade e incentivando as pessoas por parte dos estagiários que aplicavam a GL, assim como algumas dificuldades dos gestores e servidores em deixar suas tarefas para realizar a prática, além do reconhecimento das ações do programa pelos funcionários e benefícios como bem-estar físico e mental (ANDRADE; VEIGA, 2012).

00

**Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos**

**Quadro 1:** Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Costa; Barros (2009).	Analisar se as atividades de ginástica laboral promovem melhor satisfação do trabalhador, sensação de bem estar, entre outros pontos positivos.	Descritivo qualitativo.	Homens e mulheres (20 a 51 anos).	Trabalhadores de uma fábrica participantes do programa de ginástica laboral.	A ginástica laboral proporcionou benefícios aos participantes, sendo alguns deles satisfação com a função desempenhada, promoção da alegria e diminuição das dores corporais.
Sedrez et al; (2012).	Verificar os efeitos do programa de ginástica laboral sobre a dor nas costas e qualidade de vida dos funcionários.	Experimental.	Adultos.	Funcionários de uma universidade no sul do Brasil.	Houve diminuição significativa nas dores nas costas e melhora da qualidade de vida no grupo experimental enquanto no grupo controle houve aumento na ocorrência de dores.
Laux et al; (2016).	Analisar a influência de um programa de ginástica laboral na redução da quantidade de atestados médicos de uma empresa.	Descritivo comparativo.	Homens e mulheres (32 anos a 48)	Funcionários de uma empresa de tratamento de resíduos industriais da cidade de Chapecó-SC, participantes do programa de ginástica laboral.	Diminuição na quantidade total de atestados (51,52%), por doenças sistêmicas (43,48%) e por doenças osteomusculares (55,56%)
Castoldi et al;	Analisar a qualidade de vida dos participantes	Quantitativo.	Homens e mulheres (36 e	Indivíduos pertencentes ao programa	Diminuição nas dores, aumento da socialização,

(2013).	do programa de ginástica laboral, avaliando o estado de saúde em diferentes domínios, como: dor, capacidade funcional, aspectos sociais e emocionais, dentre outros.		67 anos)	saúde integral do trabalhador da FCT-UNESP.	promovendo uma melhor condição física, social e emocional.
Andrade; Veiga (2012).	Analisar a necessidade e percepção do programa voltado à qualidade de vida no trabalho através da GL.	Qualitativo e quantitativo.	Adultos.	Funcionários de órgão público, servidores e estagiários.	As atividades de um programa de qualidade de vida no trabalho são reconhecidas e valorizadas e complementam a formação profissional, contudo há necessidade de uma melhor organização em questão das distribuições de tarefas dos funcionários para a prática.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho teve por objetivo analisar quais as contribuições que a ginástica laboral pode proporcionar aos trabalhadores em seu ambiente de trabalho e servir de incentivo para a implantação de programas voltados à qualidade de vida pelas empresas. Dentre os estudos revisados foram observados os benefícios da GL tanto

para os praticantes como para as empresas que adotaram a GL como programa voltado a qualidade de vida, foi constatado que a GL tem seus benefícios reconhecidos pelos funcionários e há um interesse pela prática visto seus benefícios, mas há muitas vezes uma dificuldade em participar das atividades por falta de organização do tempo dentre as outras atividades exercidas.

A pesquisa realizada encontrou diversos artigos relevantes que trazem os benefícios da GL e a importância da qualidade de vida atrelada ao ambiente corporativo, em contrapartida muitos artigos não conseguiram ser claros a respeito de suas intervenções e duração da mesma, deixando a necessidade de mais estudos relevantes e detalhados sobre o tema e mais reconhecimento acerca do mesmo. Diante disto, conclui-se que a ginástica laboral é importante no ambiente corporativo e bastante benéfica para o empregador e seus empregados.

## REFERÊNCIAS

BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.5, n.1, p. 163-177, 2000.

CONTE, A. L. Qualidade de vida no trabalho. **Revista FAE BUSINESS**, n. 7, nov. 2003.

GRANDE, A. J; LOCH, M. R; GUARIDO, E. A; COSTA, J. B. Y; GRANDE, G. C; REICHERT, F. F. Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral. **Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano**. V.13, n.2, p.131-137, 2011.

GRANDE, A. J; SILVA, V; MANZATTO, L; ROCHA, T. B. X; MARTINS, G. C; JUNIOR, G. B. V. Comparação de intervenções de promoção à saúde do trabalhador: ensaio clínico controlado randomizado por cluster. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v.15, n.1, p. 27-37, 2013.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. Ed. São Paulo: Atlas, 2010.

KIMURA, M. N; VALENTE C. H; ESTEVES, J. V. D. C; OLIVEIRA, M.C; MORAES, S. M. F; CASTILHO, W. C; Ginástica laboral: uma breve revisão. **Efdeportes.com**. n.144, Buenos Aires, maio 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 21 out. 2021.

LAUX, R. C; PAGLIARI, P; JUNIOR, J. V. E; CORAZZA, S. T. Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. **Cienc. Trab.** v.18, n.56, P. 130-133, Santiago, ago. 2016.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2014.

MENDES, R. A. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. São Paulo: Manole, 2004.

MINAYO, M. C. de L. (Org.) Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 19. Petrópolis: Vozes, 2001

OLIVEIRA, J. R. G. **A Prática da Ginástica Laboral**. Rio de Janeiro, 2006.

LIMA, V. Ginástica Laboral: Atividade Física no Ambiente de Trabalho. **Phorte editora**. v. 1, São Paulo, v. 1, 2003.

LIMA, V. Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. **Phorte editora**. v. 4, São Paulo, 2018.

RIBEIRO, L. A; SANTANA, L. C. Qualidade de vida no trabalho: fator decisivo para o sucesso organizacional. **Revista de Iniciação Científica – RIC Cairu**, v.2, n.2, p. 75-96, jun. 2015

SOUZA, A. P; SANTOS, A. E. G; PALMA, J. N. C; SILVÉRIO, K. A; FERREIRA, L; AGUIAR, M. A; MOREIRA, P. C; MARCIANO, R; SENNA, R; SOUZA, V. R. R. Qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral. **Saúde em foco**, São Lourenço, v. 7, 2015.

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

TOLFO, S. da R; SILVA, N; LUNA, I. N. Cultura organizacional, identidade e qualidade de vida no trabalho: articulações e sugestões de pesquisas em organizações. **Pesquisas e práticas psicossociais**. São Paulo del-Rei, v.4, n.1, dez. 2009.

VASCONCELOS, P. H. K.; SOUZA, A. K. S.; DAMBRÓS, L. B.; FRANCISCO, A. C.; SANTOS JR, G. Qualidade de vida no trabalho no nível gerencial: um estudo de caso na indústria do setor moveleiro. In: SIMPÓSIO DE EXCELÊNCIA EM GESTÃO E TECNOLOGIA, 8., 2011.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos primeiramente a Deus.

Às nossas famílias.

À nossa orientadora Joelle Feijó de França.

Aos professores Juan Carlos e Priscyla Praxedes.