

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

LARYSSA FABRÍCIA DE SOUZA SILVA
LUIZ HENRIQUE LOPES SILVA
NATHAN HENRIQUE PEREIRA DA SILVA

**AS VANTAGENS DA GINÁSTICA LABORAL PARA
PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO
BIBLIOGRÁFICA**

RECIFE/2024

LARYSSA FABRÍCIA DE SOUZA SILVA
LUIZ HENRIQUE LOPES SILVA
NATHAN HENRIQUE PEREIRA DA SILVA

**AS VANTAGENS DA GINÁSTICA LABORAL PARA
PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO
BIBLIOGRÁFICA**

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

Professor Orientador: Juan Carlos Freire

RECIFE/2024

Devamos esse trabalho aos nossos pais que foram e são marcos principais nessa trajetória. Agradecemos ao professor e orientador Juan, bem como a Cristiano, pela paciência nas orientações e incentivo que tornaram possível a conclusão deste TCC.

Dedico este trabalho ao meu namorado (a) que entendeu que 'estou quase terminando' significava que 'vou precisar de mais três horas'. Obrigado por ser minha válvula de escape, meu apoio emocional e por não fugir quando meu vii falando sozinho (a) sobre referências bibliográficas. Você é o melhor parceiro (a) de maratona de estudos que alguém poderia ter. Agradecemos a Deus e a nossa senhora que viu nossa trajetória que, por sua vez, não foi fácil.

Vocês são tudo em nossas vidas!

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”

(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
1.1 <i>Objetivos.....</i>	09
1.2.1 <i>Objetivo geral.....</i>	09
1.2.2 <i>Objetivos específicos.....</i>	09
2 REFERENCIAL TEORICO.....	10
2.1 <i>Desafios articulares dos profissionais de saúde.....</i>	10
2.2 <i>Lesão por esforço repetitivo.....</i>	10
2.3 <i>A ginástica laboral como método de intervenção nos problemas osteomusculares.....</i>	12
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	13
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS.....	24

AS VANTAGENS DA GINÁSTICA LABORAL PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Laryssa Fabrícia de Souza Silva

Luiz Henrique Lopes Silva

Nathan Henrique Pereira da Silva

Juan Carlos Freire¹

Resumo: Os profissionais de saúde enfrentam jornadas exaustivas e esforços físicos intensos, frequentemente resultando em distúrbios osteomusculares (DORT) e lesões por esforço repetitivo (LER). Como cuidadores essenciais, também precisam de atenção à própria saúde para desempenhar suas funções adequadamente. Dentre os métodos de intervenção para a prevenção dos problemas osteomusculares, é possível tanto intervir no ambiente de trabalho (através de ajustes ergonômicos no próprio local) quanto através de exercícios que fortaleçam os músculos, os tornando mais resistentes a jornada de trabalho. Com base no que foi exposto, o objetivo geral do presente trabalho será o de analisar quais os programas de treinamento mais eficazes para a prevenção de lesões osteomusculares em profissionais da área da saúde. Para a realização do trabalho, optou-se pela revisão narrativa como principal percurso metodológico.

Palavras-chave: Ginástica laboral, Promoção a saúde, Lesão repetitiva por esforço.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Rempel (2007), os problemas osteomusculares laborais são condições frequentemente desenvolvidas por operários devido às demandas físicas de seus trabalhos. Esses problemas podem surgir devido à repetição de movimentos, posturas inadequadas, manipulação de cargas pesadas e exposição a ambientes de

¹ Me. Juan Carlos Freire. Graduado em Licenciatura em Educação Física na Universidade Federal de Pernambuco e em Bacharelado em Educação Física pela Faculdade de Comunicação, Tecnologia e Turismo de Olinda; Pós-graduado em Condicionamento Físico e Saúde no Envelhecimento; Mestre em Educação Física pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco e Doutorando em Educação Física pelo PAPGEF (UPE/UFPB). Pesquisador do Grupo de Pesquisa em Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida (GPASQ - UFPE) e colaborador do Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Promoção da Saúde (GPAFS - UFPE) e do Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida e Saúde (GPES - UPE). Foi Sócio proprietário da Attiv360 Academia de musculação e ginástica. Foi bolsista de PIBIC-CNPq 2016-2017 no projeto "Estudo do Treinamento Aeróbio e de Força na ação antitumoral dos glicosídeos isolados da Herissantia Crispa (BRIZICKY)". E-mail para contato: juan.carlos@grupounibra.com.

trabalho inadequados ergonomicamente. Entre os principais problemas osteomusculares laborais estão a tendinite, bursite, tenossinovite, além de dores nas costas, pescoço e membros superiores e inferiores.

Essas condições podem levar a desconforto, dor crônica e limitações nas atividades diárias e laborais, impactando diretamente na qualidade de vida e na produtividade dos operários. Para prevenir tais problemas, é essencial implementar medidas ergonômicas nos locais de trabalho, promover pausas para descanso e alongamento, fornecer equipamentos adequados e treinar os trabalhadores em boas práticas laborais (REMPEL, 2007).

Entretanto, além das medidas que podem ser aplicadas dentro do local de trabalho, existem intervenções paliativas que podem ser aplicadas fora dos muros do trabalho, como os exercícios físicos (GOLDSTEIN; STALLONES, 2019). Os exercícios físicos desempenham um papel crucial na prevenção de problemas osteomusculares, especialmente para aqueles que estão expostos a condições laborais que aumentam o risco de desenvolver tais problemas.

A prática regular de atividades físicas fortalece os músculos, melhora a flexibilidade e a resistência, promove uma postura adequada e ajuda a manter um peso saudável, todos essenciais para prevenir lesões e desconfortos relacionados aos ossos e músculos (GOLDSTEIN; STALLONES, 2019).

Além disso, os exercícios físicos podem ajudar a reduzir o estresse e a tensão muscular, promover a circulação sanguínea adequada e aumentar a consciência corporal, o que pode contribuir para evitar posturas e movimentos que possam causar danos aos músculos e articulações (REMPEL et al., 2013).

A rotina de um profissional de saúde, seja ele um médico, enfermeiro, fisioterapeuta ou outro profissional da área, geralmente envolve longas horas de trabalho, muitas vezes em posições estáticas, como ficar de pé por períodos prolongados, ou realizando movimentos repetitivos, como o atendimento a pacientes ou procedimentos cirúrgicos. Essa rotina pode torná-los propensos ao desenvolvimento de problemas osteomusculares devido ao estresse físico constante a que estão sujeitos (SILVERMAN; RASKIN, 2020).

Por exemplo, os médicos e enfermeiros que passam longos períodos de pé ou carregando pacientes podem desenvolver dores lombares, problemas nas articulações e músculos tensos devido à sobrecarga repetitiva. Da mesma forma, os

fisioterapeutas que realizam manipulações frequentes ou exercícios com pacientes podem experimentar lesões musculares ou articulares se não adotarem técnicas adequadas de ergonomia (SCHNALL; DOBSON, 2016).

Além disso, a natureza do trabalho em saúde muitas vezes envolve levantar e movimentar pacientes ou equipamentos pesados, o que pode aumentar o risco de lesões musculoesqueléticas, como distensões, entorses e até mesmo fraturas (MAGRUDER; ROSENBERG, 2011).

A falta de tempo para pausas adequadas durante o trabalho e a pressão para atender muitos pacientes ou realizar procedimentos em um curto período de tempo também podem contribuir para o desenvolvimento de problemas osteomusculares, pois os profissionais de saúde podem acabar ignorando os sinais de fadiga e sobrecarga física (SCHNALL; DOBSON, 2016).

Portanto, com base no que foi exposto, o objetivo geral do presente trabalho é analisar quais os programas de treinamento mais eficazes para a prevenção de lesões osteomusculares em profissionais da área da saúde.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo geral

- Analisar quais os programas de treinamento de ginástica laboral mais eficazes para a prevenção de lesões osteomusculares em profissionais da área da saúde.

1.2.2 Objetivos específicos

- Explanar o que são os problemas osteomusculares, e identificar a literatura referente aos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) e lesões por esforço repetitivo (LER).
- Elencar quais os principais desafios laborais enfrentados pelos profissionais da saúde.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Desafios articulares dos profissionais de saúde

De acordo com Rodrigues (2012), os profissionais de saúde enfrentam uma série de problemas articulares devido às demandas físicas e posturais inerentes à sua jornada de trabalho. Uma das principais questões é a sobrecarga nas articulações, especialmente nas mãos, punhos e braços, devido às atividades repetitivas, como manipulação de instrumentos médicos e realização de procedimentos delicados. Esse tipo de movimento repetitivo pode levar ao desenvolvimento de condições como tendinite e síndrome do túnel do carpo, resultando em dor, inflamação e redução da mobilidade.

As posturas inadequadas durante procedimentos médicos, como inclinação excessiva ou torção do corpo, podem sobrecarregar as articulações da coluna vertebral, levando a problemas como dor lombar, hérnia de disco e osteoartrite. A falta de ergonomia nos locais de trabalho também contribui para esses problemas, com mobiliário e equipamentos inadequados que não oferecem suporte adequado à postura corporal durante longos períodos de trabalho (RODRIGUES, 2012).

2.2 Lesão por esforço repetitivo

A dor que é resultado do trabalho pode acarretar alterações motoras e funcionais dos tecidos do corpo humano. Estes fatores associados a outros eventos emocionais ou físicos podem resultar em incapacidades funcionais e sofrimento psicoafetivo (ROCHA, 2006).

Nos últimos anos até os dias atuais, todo o mundo está vivendo uma grande transformação nos processos de produção (exigências demasiadamente altas, competitividade intensa, mudanças na gestão de trabalho, etc), o que antes era restringido aos artesãos e digitadores, hoje se estende as mais diversas categorias do trabalho (ROCHA, 2006).

Estudos que datam do século XVIII já registravam lesões de trabalho em escribas e notários, que os acometiam tanto fisicamente quanto mentalmente (ROCHA, 2006). De acordo com Dejourns (1992), atualmente trabalhos mais com

informações e processamento de dados do que com produção manufaturada em si, já que estamos vivendo uma época de uma sociedade pós-industrial.

As LER/DORT são um problema urgente de saúde pública de incidência alta entre a medicina, que apresentam implicações e dificuldades na forma de diagnosticar, abordar e reabilitar. De acordo com Rocha (2006), os diversos estudos realizados em âmbito internacional durante o último século nos demonstram que: “as tendinites são a maior causa de sofrimento do trabalhador cuja atividade é manual, bem como de indenização trabalhista”.

Não há uma causa única para a ocorrência de LER/DORT. Há fatores psicológicos, biológicos e sociológicos envolvidos na gênese desses distúrbios. Foi constatado em toda literatura que todos os autores admitem que não é possível determinar com precisão, a priori, quais fatores, sejam psicológicos, sociológicos ou biológicos, estariam envolvidos na configuração desses distúrbios. Tampouco, determinar de que forma esses fatores interagem e qual é a proporção de responsabilidade de cada um deles (ROCHA, 2006).

Em 1998, foi introduzido pelo INSS o termo DORT (em contraposição ao termo LER), que significa Doença Osteoarticulares Relacionadas ao Trabalho, que embora tenha os sintomas iguais ao da LER, este é causado unicamente pelo trabalho, em outros países, a DORT/LER pode ser chamada de CTD (Cumulative Trauma Disorders) ou de RSI (Repetitive Strain Injury) (ROCHA, 2006).

Segundo a norma técnica do INSS sobre DORT (Ordem de Serviço no. 606/1998), conceitua-se as lesões por esforços repetitivos como uma síndrome clínica caracterizada por dor crônica, acompanhada ou não de alterações objetivas, que se manifesta principalmente no pescoço, cintura escapular e/ou membros superiores em decorrência do trabalho, podendo afetar tendões, músculos e nervos periféricos. O diagnóstico anatômico preciso desses eventos é difícil, particularmente em casos subagudos e crônicos, e o nexo com o trabalho tem sido objeto de questionamento, apesar das evidências epidemiológicas e ergonômicas (BARSANO, 2013).

As LER/DORT em geral são conceituadas através da manifestação de uma legião de sintomas, sejam eles simultâneos ou não, sejam eles de aparecimentos insidiosos ou não, geralmente manifestada nas partes superiores do corpo, através da dor, sensação de peso, fadiga, entre outros sintomas. A LER/DORT são reconhecidas através do quadro clínico do sistema osteomuscular, que são obtidos

através das condições de trabalho inerentes ao ambiente laboral. (BARSANO, 2013).

Essas doenças constantemente são causas de afastamento do trabalho, tanto permanente como temporário (BARSANO, 2013). As causas da LER/DORT são de difícil mapeamento, tendo as suas incidências através de fatores multicausais, onde há a necessidade de se desenvolver uma análise de fatores de risco que estão contidos dentro do ambiente do trabalho, sejam tais riscos diretos ou indiretos (BUENANO; TRISKA, 2007).

Os graus de situação de riscos são hierarquizados através de fatores físicos, quando há alguma vibração excessiva no ambiente de trabalho, onde ocorrem microlesões nas articulações, principalmente quando há ausência de equipamentos de proteção, cooperando para o aparecimento de traumatismos nos membros do operário. Também podem ser caracterizados através de fatores ergonômicos, quando o ambiente de trabalho é mal adaptado a fisionomia/fisiologia do operário, gerando o mantimento de posturas inadequadas que pressionam as articulações de forma demasiada, principalmente nas regiões do tronco, e dos membros inferiores.

Segundo o Ministério da Saúde (BUENANO; TRISKA, 2007), não é raro pessoas na transição da idade jovem para a idade adulta serem diagnosticadas com LER/DORT, principalmente as mulheres que tendem a exercer atividades de maior repetitividade e monotonia.

2.3 A ginástica laboral como método de intervenção nos problemas osteomusculares

A ginástica laboral é uma prática fundamental para mitigar os riscos de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) nos ambientes corporativos. Essas condições podem surgir devido à repetição de movimentos, posturas inadequadas e falta de pausas durante o expediente. A ginástica laboral atua como uma medida preventiva, proporcionando alongamentos, exercícios de fortalecimento muscular e técnicas de relaxamento durante o horário de trabalho.

Ao incorporar essas atividades de forma regular, os trabalhadores podem reduzir a tensão muscular, melhorar a circulação sanguínea e aumentar a flexibilidade, contribuindo assim para a prevenção de lesões (OLIVEIRA, 2014). Além de prevenir

as LER e DORT, a ginástica laboral também promove a conscientização sobre a importância da ergonomia e da postura correta no ambiente de trabalho. Os exercícios são projetados para fortalecer os músculos específicos envolvidos nas tarefas cotidianas dos funcionários, ajudando a manter a integridade física e a saúde a longo prazo.

Ao criar uma cultura de cuidado com o corpo dentro da empresa, a ginástica laboral não apenas reduz o absenteísmo devido a lesões, mas também melhora a produtividade e a satisfação no trabalho (OLIVEIRA, 2014). Outro aspecto importante da ginástica laboral é o seu impacto positivo na saúde mental dos trabalhadores. O estresse e a tensão emocional podem contribuir significativamente para o desenvolvimento de LER e DORT, além de prejudicar o bem-estar geral. As sessões de ginástica laboral oferecem não apenas benefícios físicos, mas também oportunidades para os funcionários se desconectarem das demandas do trabalho, relaxarem a mente e renovarem sua energia.

Isso pode resultar em um ambiente de trabalho mais positivo e colaborativo, onde os funcionários se sentem mais engajados e motivados (NEIVA, 2010). A implementação eficaz da ginástica laboral requer o envolvimento e o apoio tanto da administração quanto dos colaboradores. Os gestores devem reconhecer os benefícios de investir na saúde e no bem-estar de sua equipe, fornecendo recursos e tempo para a realização das atividades.

Por outro lado, os trabalhadores também precisam estar dispostos a participar ativamente das sessões e adotar as práticas aprendidas em seu dia a dia. Quando há um compromisso mútuo com a saúde e a prevenção, os resultados da ginástica laboral no combate às LER e DORT podem ser notáveis, proporcionando um ambiente de trabalho mais seguro, saudável e produtivo para todos (NEIVA, 2010).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo será elaborado através de Pesquisa Bibliográfica, que buscando nas obras teóricas já publicadas as informações necessárias para dar respostas aos problemas de estudo estabelecidos pela investigação. Para compreendermos melhor a pesquisa bibliográfica, Gil (2002) afirma que apesar de

quase todas as investigações demandarem algum tipo de atividade dessa ordem, existem pesquisas conduzidas exclusivamente com base em materiais bibliográficos.

De acordo com Pizzani et al. (2012), a pesquisa bibliográfica pode ser entendida como uma análise da literatura sobre as principais teorias que fundamentam o trabalho acadêmico e o levantamento bibliográfico pode ser realizado em livros, revistas, artigos de jornais, sites da Internet, entre outras fontes.

Já de acordo com o pensamento de Prodanov e Freitas (2013) pesquisa bibliográfica coloca o pesquisador em contato direto com toda a produção escrita sobre a temática que está sendo estudada. Para os autores, na pesquisa bibliográfica, é fundamental que o pesquisador assegure a confiabilidade dos dados coletados, atentando-se para eventuais inconsistências ou divergências que as fontes possam apresentar.

Já os estudos de Lakatos e Marconi (2003) esclarecem que a pesquisa bibliográfica tem como finalidade de colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que já foi produzido sobre o tema, seja em formato escrito, falado ou filmado, incluindo conferências e debates que foram transcritos, publicados ou gravados.

Brito, Oliveira e Silva (2021) afirmam que a pesquisa bibliográfica é relevante porque permite a busca de novas descobertas com base em conhecimentos já existentes e previamente desenvolvidos. E reiteram de forma esclarecedora que a pesquisa bibliográfica atua como um motor para o aprendizado e o amadurecimento, considerando os avanços e novas descobertas em diversas áreas do conhecimento.

Para as autoras acima citados, esse tipo de pesquisa não se configura como uma mera repetição ou cópia do que já foi escrito ou dito sobre determinados temas ou assuntos, mas tem o caráter de propiciar o exame de um determinado tema sob óticas diferentes, outro enfoque ou abordagem, dos que até o momento foram feitas.

A pesquisa será realizada nas bases de dados eletrônicos Scielo, PubMed e BVS, tendo um caráter exploratório e descritivo com base nos dados dos artigos científico, dando continuidade as buscas em outras fontes de pesquisas. Serão utilizados os seguintes descritores: “ginástica laboral”; “distúrbios osteomusculares”; “profissionais da saúde”, onde serão utilizados, os operadores lógicos AND e OR para auxiliar os descritores e os demais termos utilizados para localização dos artigos.

Será realizada análise do material bibliográfico utilizado os artigos de maior relevância que atenderem aos seguintes critérios de inclusão: artigos publicados no

período de 2014 até 2024 de língua portuguesa e inglesa. Os critérios de exclusão serão artigos que não estiverem dentro do recorte temporal, estudos que não tiverem relação direta com o tema pesquisado e estudos de revisão.

A etapa de coleta de dados será realizada em três níveis, sendo eles:

1. Leitura exploratória do material selecionado (leitura rápida que objetiva verificar se as obras consultadas são de interesse do trabalho);
2. Leitura seletiva e sistemática (leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam) e,
3. Registros das informações extraídas das fontes em instrumento específico.

Em seguida, será realizada uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que as etapas possibilitem a obtenção de respostas ao problema de pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A busca bibliográfica realizada seguiu um fluxograma (figura 1) que sistematizou a identificação, exclusão e inclusão dos artigos nas bases SCIELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BvS) e PUBMED. Inicialmente, foram localizados 53 artigos na SCIELO, 49 na BvS e 61 na PUBMED, totalizando 163 estudos. A partir desse levantamento inicial, aplicaram-se critérios de exclusão para garantir a relevância e a adequação dos artigos ao tema central da pesquisa.

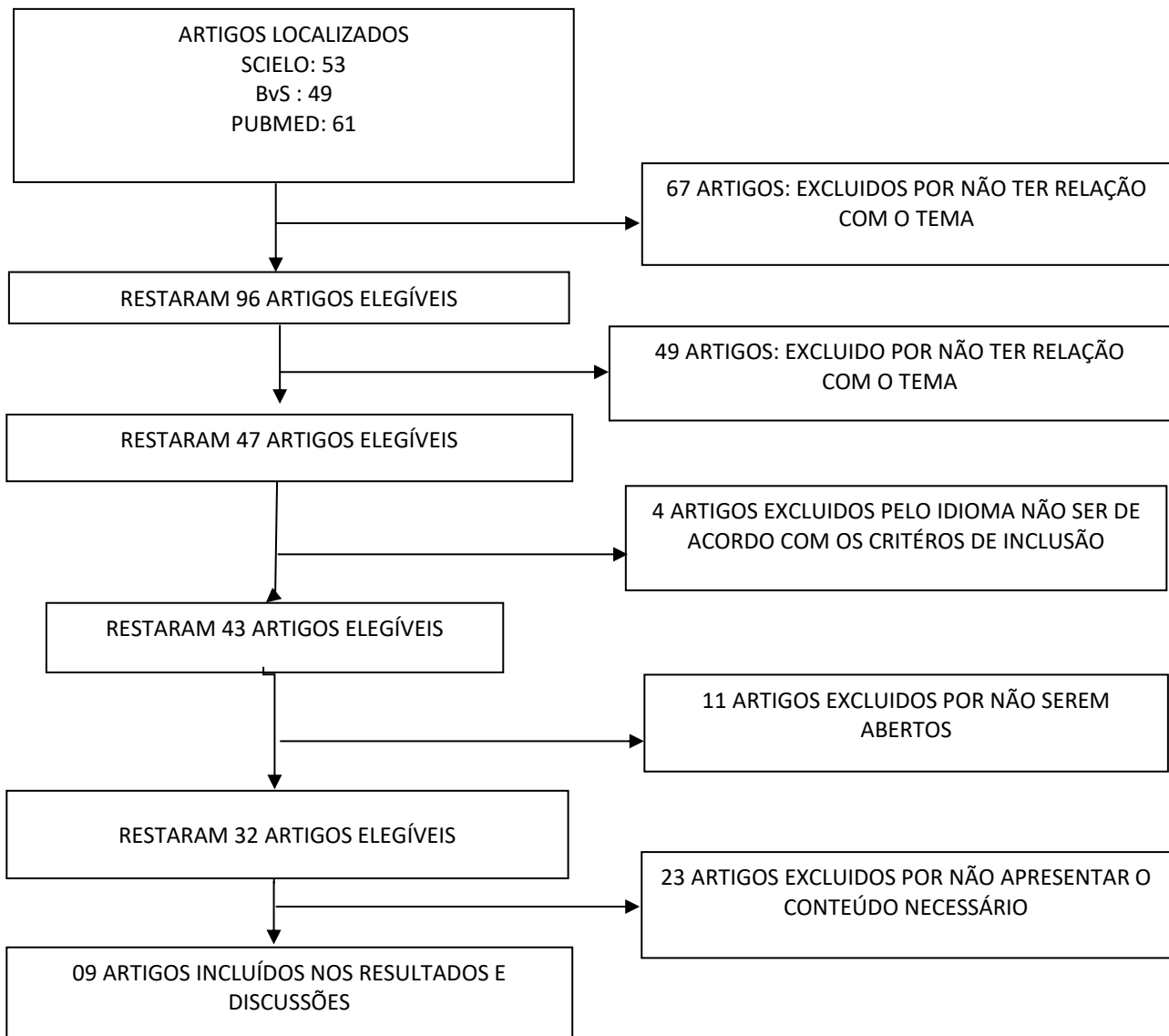
No processo de triagem, 67 artigos foram excluídos por não terem relação direta com o tema abordado. Essa primeira filtragem foi essencial para eliminar estudos que, embora relacionados a áreas afins, não discutiam os aspectos específicos investigados. Em seguida, 49 artigos também foram descartados por não apresentarem conexões temáticas adequadas, reforçando a importância de manter uma análise focada e consistente. Além disso, 4 artigos foram excluídos por não estarem em idiomas aceitos pelos critérios de inclusão, que restringiam a análise a publicações em português e inglês.

Outro critério de exclusão foi o acesso aberto, resultando na eliminação de 11 artigos que não estavam disponíveis integralmente. Como o objetivo era garantir que o conteúdo pudesse ser avaliado detalhadamente, artigos restritos foram removidos.

Posteriormente, 23 artigos foram excluídos por não apresentarem o conteúdo necessário para responder adequadamente às questões da pesquisa, reforçando a importância de selecionar materiais que trouxessem contribuições diretas.

Ao final do processo de seleção, 9 artigos foram incluídos na análise dos resultados e discussões. Esses estudos foram selecionados por sua relevância e por abordarem de forma detalhada as condições de trabalho no ambiente hospitalar, especialmente no que tange ao desgaste físico e emocional dos profissionais de saúde, e os benefícios da ginástica laboral (GL) como uma medida preventiva para melhorar a saúde ocupacional e reduzir problemas como Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT).

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Destarte, esses 9 artigos compõem a base sólida para a discussão dos resultados, que aborda tanto o impacto das atividades laborais intensas sobre a saúde dos profissionais de saúde quanto a eficácia de intervenções voltadas à melhoria da qualidade de vida no ambiente hospitalar.

Nos levantamentos bibliográficos realizados e compilados no Quadro 1, os resultados fornecem uma visão abrangente dos estudos incluídos que analisam os impactos das condições de trabalho hospitalar sobre a saúde física e emocional dos profissionais de saúde. Cada estudo foi examinado de acordo com os seguintes critérios: autores, objetivos, tipo de estudo, população investigada, intervenção aplicada e resultados.

Esses elementos foram fundamentais para construir uma compreensão detalhada do problema e das intervenções utilizadas. Desta feita, os estudos focaram nos profissionais de saúde, como enfermeiros e médicos, além de trabalhadores de setores administrativos. O objetivo central foi investigar o efeito das condições de trabalho e a eficácia da ginástica laboral (GL) na redução de problemas musculoesqueléticos e estresse ocupacional.

A maioria dos estudos adotou metodologias observacionais e de intervenção, avaliando profissionais que atuam tanto em contato direto com pacientes quanto em funções administrativas. A intervenção principal foi a prática da ginástica laboral, que demonstrou eficácia na redução de dores nas costas, pescoço e ombros, além de melhorar o humor, reduzir o absenteísmo e promover o bem-estar geral dos trabalhadores.

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
SANTOS EC, ANDR ADE RD, LOPES SGR, VALGAS C, 2017.	Identificar a prevalência de dor musculoesquelética em profissionais de enfermagem atuantes no setor de ortopedia de um hospital do Sul do Brasil.	Estudo transversal, de abordagem quantitativa.	29 profissionais de enfermagem, sendo três auxiliares, 23 técnicos e três enfermeiros.	Os trabalhadores responderam um questionário contendo perguntas referentes as dores musculoesqueléticas (Nórdico adaptado), perfil sociodemográfico, características laborais, hábitos e estilo de vida.	Aponta-se a necessidade de programas de promoção da saúde como ginástica laboral, ergonomia, pausas pré-estabelecidas e mais profissionais no setor, medidas descritas na literatura que contribuem para diminuir a sobrecarga e melhorar as condições de trabalho e a qualidade de vida dos profissionais.

FERRACINI GN, VALENTE, FM, 2010.	Avaliar a presença de sintomas musculoesqueléticos e os efeitos de um programa de grupo laboral (GL) em funcionários do setor administrativo do hospital Santa Casa de Misericórdia de São José do Rio Preto.	Estudo transversal, de abordagem quantitativa.	15 funcionários, de ambos os sexos, para os quais foram aplicados dois questionários abordando os aspectos ergonômicos do trabalho e dados pessoais, antes e após o programa.	Grupo laboral composto por exercícios de alongamento, voltados aos grupos musculares mais requisitados na atividade profissional e identificados pelos questionários.	Identificou-se que o segmento corporal mais utilizado eram os membros superiores, e que, previamente ao programa de ginástica, a dor musculoesquelética estava presente em 73,3% dos entrevistados, mas apenas 46,6% continuaram a apresentar sintoma doloroso após a prática de exercícios durante o trabalho. Além disso, 86,6% relataram acreditar que tal programa promoveu incrementos em seu estilo de vida.
WALSH IAP, BERTONCELLO D, FRIZZO HCF, ALVES SG, SANTOS WL, 2014.	Avaliar a percepção dos trabalhadores sobre os efeitos da GL com relação à integração com os colegas de trabalho, à disposição, ao bem-estar no ambiente de trabalho, à diminuição das dores, à conscientização sobre o corpo, à motivação para fazer o exercício fora da empresa, ao relaxamento, ao humor, à diminuição do estresse e à melhora da saúde.	Estudo analítico, transversal, de caráter exploratório e de metodologia quantitativa.	51 trabalhadores, sendo 42 do sexo feminino, com idades variando entre 22 e 58 anos ($40,2 \pm 10,85$), com média de 6.9 horas de trabalho diárias. Dentre as categorias profissionais, houve 18 variações, sendo que Técnico em Enfermagem (17) e Auxiliar de Enfermagem (9) os mais presentes.	Foram realizadas sessões de ginásticas laboral com os participantes do estudo.	Os resultados indicaram a percepção positiva dos efeitos da GL com relação a todos os itens avaliados (psicológicos e fisiológicos). Quanto aos benefícios emocionais, pode-se destacar percepção na melhora do humor, diminuição do estresse e melhora da saúde. Identificou-se também percepção positiva quanto à integração entre os colegas, disposição e bem-estar no ambiente de trabalho. Quanto aos benefícios de ordem física, foram relatados: diminuição das dores, conscientização sobre o corpo, motivação para fazer exercícios fora da empresa, relaxamento e melhora da saúde.
GONDIM KM, MIRANDA MDC, GUIMARÃES JMX, D'ALENCAR BP, 2009.	Conhecer os aspectos relacionados à saúde ocupacional de funcionários de um hospital público de Fortaleza e avaliar a prática de ginástica laboral, bem como sua influência na qualidade de vida no trabalho do	Estudo transversal, de abordagem quantitativa.	22 funcionários de um hospital universitário público de Fortaleza, atuantes nos setores de rouparia, nutrição, laboratório, Serviço de Arquivo Médico e Estatístico e	Foram realizadas sessões de ginásticas laboral com os participantes do estudo.	Todos os participantes afirmaram que a ginástica laboral traz benefícios importantes, além daqueles atribuídos a atividade física. Os progressos apontados relacionaram-se à melhora no desempenho pessoal no trabalho (77,2%), melhora na postura

	trabalhador de saúde.		Central de Material e Esterilização.		durante a jornada de trabalho (54,5%), bem como redução de queixas físicas (54,5%).
MARTINE Z MC, FISCHER FM, 2019.	Avaliar a prevalência de fatores psicossociais no trabalho e as condições pessoais e ocupacionais associadas entre os trabalhadores de hospitais.	Estudo transversal, de caráter qualitativo	1.795 funcionários de um hospital em São Paulo.	Foi utilizada uma forma autoaplicável para avaliar características demográficas e ocupacionais e fatores psicossociais no trabalho (questionários baseados nos modelos Demanda-Control e Esforço-Recompensa). Foram realizadas análises descritivas e regressão logística ordinal de odds proporcionais parciais.	Os dois modelos avaliam diferentes aspectos das atividades laborais e da inserção social dos indivíduos no trabalho, e as condições individuais e ocupacionais foram associadas ao PSFW. Os resultados mostram que diferentes questões devem ser consideradas ao planejar intervenções para melhorar o ambiente psicossocial no trabalho.
MARQUES DO, PEREIRA MS, SOUZA ACS, VILA VSC, ALMEIDA CCOF, OLIVEIRA EC, 2015.	Analisar o absenteísmo na equipe de enfermagem em um hospital universitário.	Estudo retrospectivo, de abordagem quantitativa.	435 dossiês funcionais de trabalhadores da equipe de enfermagem, pertencentes ao quadro permanente da instituição, que apresentaram pelo menos uma ausência no trabalho, justificada por atestado médico no período de 01/11/2008 a 31/10/2012.	Os dados foram registrados em formulário contendo as seguintes variáveis: nome, sexo, idade, lotação, Código Internacional de Doenças (CID), cargo e dias de afastamento. Os diagnósticos médicos foram decodificados e agrupados. As situações de afastamento por doença foram organizadas com base na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relativos à Saúde - CID10.	Após a adoção da ginástica laboral, verificou-se uma redução significativa do absenteísmo, especialmente entre os profissionais de enfermagem, o que sugere que a iniciativa também impacta positivamente o equilíbrio emocional dos colaboradores.
SCHOLZ, ANDRÉ, ET AL, 2018.	Examinar como diferentes tipos de pausas no trabalho (exercícios físicos, relaxamento profundo e pausas	Estudo transversal, de caráter qualitativo	34 funcionários de um hospital.	A atividade cortical cerebral foi registrada por meio de eletroencefalografia. O humor dos	Embora os dados neurofisiológicos tenham mostrado uma melhora na relaxação do estado cortical após o exercício físico (em

	usuais) afetam o humor, o desempenho cognitivo e o estado neurofisiológico dos participantes em comparação com uma condição de controle sem qualquer pausa.			indivíduos foi analisado utilizando um perfil de estados de humor.	comparação com 'sem pausa' e 'relaxamento profundo'), nem a performance nem a avaliação do humor mostraram resultados semelhantes. Permanece a questão sobre se existe um tipo universal de pausa no trabalho que traga benefícios para todos os indivíduos.
SANTOS BB, 2021.	Relatar a experiência de sessões de Ginástica Laboral (GL) com ACS de uma Unidade de Saúde da Família no município de Itabuna-BA.	Relato de experiência, de caráter descritivo e reflexivo.	14 agentes comunitários de saúde de uma Unidade de Saúde da Família.	As sessões de Ginástica Laboral foram realizadas durante três meses (no período de agosto a novembro de 2019), três vezes por semana, no período matutino (período que antecedia a saída dos ACS para o território) e duração média de vinte minutos.	As sessões de Ginástica Laboral promoveram bem-estar, valorização da saúde do trabalhador e interação grupal. Ações continuadas de promoção à saúde são imprescindíveis para esses profissionais, que muitas vezes têm sua saúde negligenciada pelo serviço de saúde.
SANTOS CM, ULGUIM FO, POHL HH, RECKZIE GEL MB, 2020.	Identificar possíveis mudanças nos hábitos dos trabalhadores após a implementação de um programa de ginástica laboral.	Estudo quase-experimental, de caráter qualiquantitativo.	41 trabalhadores da área administrativa e de apoio de um hospital universitário no município de Santa Cruz do Sul.	A coleta de dados envolveu a aplicação de um questionário ad hoc sobre hábitos alimentares e atividades físicas e esportivas no tempo livre, adaptado de Nahas e Barros. Este questionário de auto-relato, com perguntas abertas e fechadas, também investigou sexo, idade, departamento e turno.	Há um predomínio de mulheres (61,0%) e a idade média é de $33,5 \pm 10,2$ anos. Foram identificadas mudanças em alguns hábitos: aumento no número de trabalhadores que praticam atividade física regular ($p=0,01$), aumento na duração e frequência da atividade ($p=0,04$) e manutenção/redução na frequência do consumo de alimentos "embutidos" ($p=0,03$).

A prática de ginástica laboral trouxe benefícios evidentes para a saúde dos trabalhadores, tanto física quanto emocionalmente. Entre os profissionais de enfermagem, houve uma redução significativa das dores musculares, maior conscientização corporal e uma melhora no humor e na motivação para a prática de exercícios fora do ambiente de trabalho como observado por Walsh et al. (2014) e Santos et al. (2017).

Walsh et al. (2014) e Santos et al. (2017) ratificam que esses resultados são corroborados por diversos estudos que apontam para uma diminuição da incidência de dores, aumento do bem-estar e aprimoramento no desempenho das atividades laborais após a implementação da ginástica laboral.

Antes da implementação da ginástica laboral (GL), que surgiu como uma intervenção preventiva, as principais queixas relatadas por trabalhadores da saúde estavam relacionadas a dores musculares. Em um estudo realizado com enfermeiras de um hospital de ortopedia, 79,3% das participantes relataram dor nas costas, 65,5% no pescoço e 62,1% nos ombros, conforme constatado por Santos et al. (2017). Essa realidade era semelhante para técnicos e auxiliares de enfermagem, que também sofriam com dores em diversas regiões do corpo, como pés, tornozelos e punhos.

Em setores administrativos, a situação não era diferente. De acordo com Ferracini e Valente (2010), antes da introdução da ginástica laboral, trabalhadores relataram dores concentradas principalmente nos ombros e braços (86,6%), coluna lombar (86,6%) e punhos (33,3%). O desconforto durante o expediente era significativo, com 80% dos trabalhadores afirmando sentir dores durante o trabalho e 86,6% relatando dor após o turno. Isso revela uma clara necessidade de intervenção para prevenir LER e DORT nesses setores.

Além dos benefícios físicos, a prática regular de ginástica laboral contribuiu para a melhoria da saúde mental dos trabalhadores, que enfrentavam altos níveis de estresse e absenteísmo antes da intervenção. Segundo Marques et al. (2015), o absenteísmo, aliás, é um dos principais indicadores de distúrbios emocionais no ambiente de trabalho, com altas taxas registradas em setores como o ambulatório e a clínica médica.

Marques et al. (2015) ressalta que após a adoção da ginástica laboral, houve uma redução significativa desse indicador, especialmente entre a equipe de enfermagem, sugerindo que a intervenção também possui um impacto positivo na saúde emocional dos profissionais. Setores administrativos também relataram melhorias expressivas após a introdução da GL.

Outro ponto importante observado foi a correção de vícios posturais, especialmente em setores onde os profissionais passam grande parte do tempo sentados, como os administrativos. Segundo Gondim et al. (2009), a implementação da GL promoveu melhorias na disposição dos trabalhadores, no estado de ânimo e

na flexibilidade física, além de contribuir para uma melhor qualidade de vida geral. Esses achados confirmam que a ginástica laboral não é apenas uma ferramenta para a prevenção de distúrbios físicos, mas também uma estratégia eficaz para melhorar o ambiente de trabalho como um todo.

O ambiente hospitalar é marcado por uma exposição constante ao desgaste físico e emocional, resultado do contato diário com o sofrimento dos pacientes e de seus familiares. Marques et al. (2015) comenta que profissionais como médicos e enfermeiros, que estão na linha de frente do cuidado, enfrentam uma sobrecarga emocional intensa, o que os torna particularmente suscetíveis a problemas de saúde física e mental.

Ainda segundo Marques et al. (2015), a sobrecarga pode se manifestar em forma de estresse ocupacional, agravado pelas atividades repetitivas e fisicamente exaustivas, como movimentar pacientes, administrar banhos e aplicar medicamentos. Esse tipo de esforço muitas vezes excede a capacidade fisiológica de recuperação do corpo, culminando no desenvolvimento de Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e outras Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT).

Entretanto, não são apenas os profissionais que lidam diretamente com pacientes que estão sujeitos aos impactos negativos do ambiente hospitalar. De acordo com Mota et al. (2020), setores administrativos, como rouparia, nutrição e dietética, bem como o Serviço de Arquivo Médico e Estatística (SAME), também apresentam altos índices de distúrbios musculoesqueléticos.

Mota et al. (2020) comenta que essas funções, que envolvem atividades repetitivas e mecanizadas, impõem uma carga física considerável aos trabalhadores, o que pode levar a problemas semelhantes aos observados nos setores de cuidado direto.

Nos setores administrativos, a permanência prolongada em frente ao computador e em posição sentada é um fator de risco significativo para o desenvolvimento de dores nas costas, nos ombros e no pescoço. Mota et al. (2020) evidencia que o mobiliário inadequado e a falta de pausas para alongamentos agravam esses quadros, resultando em LER/DORT e comprometendo o bem-estar geral dos trabalhadores.

No entanto, ainda há uma lacuna na literatura no que diz respeito a estudos controlados e randomizados que investiguem o impacto da GL especificamente entre

profissionais de saúde. Santos (2021) observa que a baixa adesão a esses programas pode ser atribuída à falta de tempo ou de interesse, o que destaca a importância de desenvolver estratégias que ofereçam maior flexibilidade e atendam às necessidades específicas desse público.

Para que a ginástica laboral seja eficaz, é fundamental que seja integrada a um programa mais amplo de ergonomia, que considere os aspectos organizacionais, físicos e cognitivos do trabalho, além de uma avaliação individualizada dos trabalhadores, como sugere Scholz et al. (2018).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo ressaltou a relevância da ginástica laboral como uma intervenção eficaz na prevenção de lesões osteomusculares em profissionais da saúde. Os dados revisados mostram que essa prática reduz dores musculoesqueléticas e promove o bem-estar físico e emocional, melhorando a qualidade de vida desses trabalhadores.

As condições do ambiente hospitalar, marcadas por carga emocional intensa e esforços repetitivos, são direcionadas significativamente para o surgimento de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) e lesões por esforço repetitivo (LER). A ginástica laboral, conforme os objetivos do estudo, mostrou-se eficiente em mitigar impactos.

Os resultados apontam benefícios além da redução de dores, incluindo melhor interação social, maior necessidade e desempenho profissional. Entretanto, apesar das conclusões favoráveis, a escassez de estudos controlados e randomizados sobre o impacto da ginástica laboral especificamente entre profissionais da saúde limita a robustez das evidências.

Portanto, sugere-se que pesquisas futuras devam explorar protocolos que integram ginástica laboral e ergonomia, adaptadas às especificidades do ambiente hospitalar. Além disso, é essencial conscientizar os trabalhadores sobre a importância da prática e implementar programas acessíveis, contribuindo para a saúde dos profissionais e benefícios econômicos para as instituições.

REFERÊNCIAS

- DEJOURS, C. **A Loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. Tradução Ana Isabel Paraguay e Lúcia Leal Ferreira. 5 ed. São Paulo: Cortez/Oboré, 1992.
- FERRACINI, G. N.; VALENTE, F. M. Presença de sintomas musculoesqueléticos e efeitos da ginástica laboral em funcionários do setor administrativo de um hospital público. **Rev. Dor**, São Paulo, 11(3) jul.-set. 2010. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-562476>. Acesso em: 29 jul. 2024.
- GOLDSTEIN, B.; STALLONES, L. **Occupational and Environmental Health: Recognizing and Preventing Disease and Injury**. 7th ed. Oxford University Press. 2019.
- GONDIM, K. M.; MIRANDA, M. D. C.; GUIMARÃES, J. M. X.; D'ALENCAR, B. P. Avaliação da prática de ginástica laboral pelos funcionários de um hospital público. **Rev. Rene**, Fortaleza, v.10, n.2, p. 95-102, abr./jun. 2009. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/13662>. Acesso em: 27 jul. 2024.
- GRACINO, Mariana Evangelista et al. A saúde física e mental do profissional médico: uma revisão sistemática. **Saúde debate**, v. 40, p. 244-263, jul.-set. 2016. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-796990>. Acesso em: 28 jul. 2024.
- GREEN, B. N.; JOHNSON, C. D.; ADAMS, A. Writing narrative literature reviews for peer-reviewed journals: Secrets of the trade. **Journal of Chiropractic Medicine**, v. 10, ed. 3, p. 101-117, 2006. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0899346707601426>. Acesso em: 30 jul. 2024.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos metodologia científica**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2001.
- MAGRUDER, K. M. & ROSENBERG, M. L. **Stress in Health Professions**. Springer. 2011.
- MARQUES, D. O.; PEREIRA, M. S.; SOUZA, A. C. S.; VILA, V. S. C.; ALMEIDA, C. C. O. F.; OLIVEIRA, E. C. Absenteeism - illness of the nursing staff of a university hospital. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 68, n. 5, p. 594-600, Sept./Oct. 2015. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/items/fe1b6af6-b89e-490f-aa53-6ddbfd0b1bb9>. Acesso em: 09 ago. 2024.
- MARTINEZ, M. C.; FISCHER, F.M. Psychosocial factors at hospital work: experienced conditions related to job strain and effort-reward imbalance. **Rev. Bras. saúde ocup**, 44:1-12, out. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/Kp4NtZgSyf8SHZkjvyQVdTM/?lang=en>. Acesso em: 02 ago. 2024.

NEIVA, K. C. **Ginástica laboral: teoria e prática**. São Paulo: Phorte, 2010.

OLIVEIRA, J. B. de. **Ginástica Laboral: Teoria e Prática na Empresa**. São Paulo: Phorte Editora, 2014.

REMPEL, D. Ergonomics: musculoskeletal disorders and workplace factors. [Ergonomia: distúrbios musculoesqueléticos e fatores de trabalho]. **Occupational Medicine: State of the Art Reviews**, 14(1), 225-239. 2007.

REMPEL, D.; TALMAGE, J.P.; BARR, R.L.; PUNNET, L.B. **Musculoskeletal disorders in the workplace: principles and practice**. Ed: Wiley. 2013.

ROCHA, L. et al. **Fatores de risco para sintomas osteomusculares entre operadores de uma central de atendimento telefônico de um banco localizado em São Paulo**. **Boletim da Saúde**: Porto Alegre, vol. 20, n.1, 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/periodicos/boletim_saude_v20n1.pdf. Acesso em: 02 ago. 2024.

RODRIGUES, A. C. C. Prevalência de dor musculoesquelética em profissionais de enfermagem de um hospital universitário. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 65, n. 4, p. 656-661, 2012.

SANTOS, E.C.; ANDRADE, R.D.; LOPES, S.G.R.; VALGAS, C. Prevalência de dor musculoesquelética em profissionais de enfermagem que atuam na ortopedia. **Rev. dor**, São Paulo, 18 (4), out.-dez. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdor/a/Q7QXP3HDm7qDKfYR3jMcXLs/?lang=pt#>. Acesso em: 03 jul. 2024.

SANTOS, B. B. O uso da ginástica laboral na promoção à saúde do agente comunitário de saúde. **APS em revista**, Santa Cruz, v.3, n.2, 20 set. 2021. Disponível em: <https://apsemrevista.org/aps/article/view/140>. Acesso em: 30 jul. 2024.

SANTOS, C. M.; ULGUIM, F. O.; POHL, H. H.; RECKZIEGEL, M. B. Change in habits of workers participating in a Labor Gymnastics Program. **Rev Bras Med Trab**, 4 ago. 2020;18(1):66-73. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32783006/>. Acesso em: 08 jul. 2024.

SCHOLZ, A.; GHADIRI, A.; SINGH, U.; WENDSCHE, J.; PETERS, T. Et al. Functional work breaks in a high-demanding work environment: an experimental field study. **Ergonomics**, 2018;61(2):255-64. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28679350/>. Acesso em: 05 jul. 2024.

SCHNALL, P. W. & DOBSON, M. **Occupational Stress in Health Care Settings**. Springer. 2016.

SILVERMAN, R. J. & RASKIN, J. D. **Occupational Stress in the Service Professions**. Routledge. 2020.

WALSH, I.A.P.; BERTONCELLO D.; FRIZZO, H.C.F.; ALVES, S.G.; SANTOS, W.L.M. Percepção dos servidores de um Hospital de Clínicas sobre os efeitos da Ginástica Laboral. **Revista Refacs**, Uberaba, v.2, n.1, jan.-abr. 2014. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaelectronica/index.php/refacs/article/view/1144>. Acesso em: 31 jul. 2024.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus e a Nossa Senhora, pois sem eles nada disso estaria acontecendo em minha vida. A toda minha família, os de longe e de perto, por todo apoio e carinho.

Agradeço também ao meu orientador, professor Juan Carlos por toda atenção e consideração. Ao professor Cristiano que tem cedido-nos apoio, auxílio e tempo para a realização deste projeto.

E por fim, a todo corpo docente, direção e administração dessa instituição, juntamente com todos que contribuíram direta e indiretamente para essa formação.