

**O IMPACTO DA GINÁSTICA LABORAL PARA OS FUNCIONÁRIOS DA  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO (SEDU)**  
***THE IMPACT OF OCCUPATIONAL GYMNASTICS FOR EMPLOYEES OF THE  
STATE SECRETARIAT OF EDUCATION OF ESPÍRITO SANTO (SEDU)***

Evellyn Santos Seabra de Andrade<sup>1</sup>

Danúbia Aires de Souza<sup>2</sup>

**RESUMO**

A presente pesquisa tem, como objetivo geral investigar na perspectiva dos funcionários da Secretaria de Estado da Educação (SEDU) de Bento Ferreira – Vitória (ES), quais são as principais contribuições da Ginástica Laboral (GL) para saúde e qualidade de vida do trabalhador e como objetivos específicos destacar os malefícios do sedentarismo; apresentar a GL como método preventivo de lesões e doenças ocupacionais; analisar a visão dos funcionários da SEDU de Bento Ferreira – Vitória (ES), quais são os benefícios advindas da prática da GL. Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, por meio da qual foi proposta uma pesquisa de campo com 30 funcionários de diferentes setores. O procedimento da coleta de dados foi realizado em 2 momentos, no primeiro momento foi aplicado um questionário inicial (anamnese) e outro ao final, para posterior triangulação dos dados, categorização e análise das informações obtidas. Com a presente pesquisa buscamos fornecer percepções e subsídios para a implementação da Ginástica Laboral em empresas de diversos setores, contribuindo para a qualidade de vida e produtividade dos colaboradores.

**Palavras-chaves:** Ginástica Laboral. Saúde do Trabalhador. Movimentos Repetitivos.

**ABSTRACT**

The present research has, as a general objective, to investigate, from the perspective of employees of the State Department of Education (SEDU) of Bento Ferreira – Vitória (ES), what are the main contributions of Labor Gymnastics (GL) to the health and quality of life of workers. and as specific objectives, highlight the harms of a sedentary lifestyle; present GL as a preventive method for occupational injuries and illnesses; analyze the views of employees at SEDU in Bento Ferreira – Vitória (ES), what are the benefits arising from the practice of GL. This is qualitative research, through which field research was proposed with 30 employees from different sectors. The data collection procedure was carried out in 2 moments, in the first moment an initial questionnaire (anamnesis) was applied and another at the end, for subsequent data triangulation, categorization and analysis of the information obtained. With this research we seek to provide insights and subsidies for the implementation of Labor Gymnastics in companies from different sectors, contributing to the quality of life and productivity of employees.

**Keywords:** Labor gymnastics. Worker's health. Repetitive Movements.

---

<sup>1</sup> Centro Universitário Salesiano.

<sup>2</sup> Centro Universitário Salesiano.

## 1. INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral (GL) é uma prática milenar que surgiu como uma breve pausa no exercício físico dos trabalhadores, com o objetivo de promover a saúde no ambiente ocupacional. Originada na Polônia em 1925, ela chegou ao Brasil em 1973 e, desde então, tem sido adotada por empresas como uma medida preventiva para lesões causadas por esforço repetitivo em seus funcionários. A Ginástica Laboral é elaborada por profissionais de Educação Física e realizada de forma coletiva e voluntária, visando melhorar a saúde física, mental e social dos trabalhadores, reduzir a fadiga e corrigir posturas inadequadas. (Lima, 2019)

Antes da Revolução Industrial, os trabalhadores realizavam atividades manuais que envolviam movimentos variados e contínuos. Com a automação e a produção em série, o trabalho se tornou mais monótono e repetitivo, aumentando os riscos de lesões ocupacionais. Nesse contexto, a Ginástica Laboral se torna uma ferramenta viável para a promoção da saúde, dividindo-se em três tipos: preparatória, compensatória e de relaxamento, adaptadas às necessidades individuais dos trabalhadores. (Oliveira, 2006)

Esta pesquisa tem como objetivo investigar o impacto da Ginástica Laboral na qualidade de vida dos funcionários da Secretaria de Estado da Educação do Espírito Santo (SEDU). Foram analisadas os benefícios, modalidades, formas de aplicação e resultados obtidos na perspectiva dos funcionários, com a intenção de contribuir para a compreensão da importância da Ginástica Laboral na promoção da saúde, prevenção de acidentes de trabalho e melhoria da qualidade de vida e produtividade dos colaboradores.

Os objetivos específicos incluem: destacar os malefícios do sedentarismo; apresentar a Ginástica Laboral como método preventivo de lesões e doenças ocupacionais; analisar os benefícios percebidos pelos funcionários da SEDU que praticam a GL.

Com o aumento do sedentarismo na população e os impactos das doenças ocupacionais, a Ginástica Laboral surge como uma prática fundamental para promover a saúde dos trabalhadores e melhorar o ambiente de trabalho. Com a presente pesquisa buscamos fornecer percepções e subsídios para a implementação da Ginástica Laboral em empresas de diversos setores, contribuindo para a qualidade de vida e produtividade dos colaboradores.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 IMPACTO DO SEDENTARISMO NA CONTEMPORANEIDADE

O sedentarismo é um estilo de vida com ausência de exercícios regulares que está presente na vida de aproximadamente 40% dos brasileiros, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pessoas sedentárias normalmente passam a maior parte do tempo sentadas ou deitadas sem se envolver

em atividades físicas que exigem esforço e movimento do corpo. Um estilo de vida sedentário é um fator de risco para muitos problemas de saúde, incluindo obesidade, diabetes, doenças cardíacas, pressão alta, colesterol e outros sintomas. Conseqüentemente, é recomendável que as pessoas se exercitem regularmente de acordo com os recursos e conselhos médicos para manter a forma e prevenir problemas de saúde. (Organização Mundial De Saúde, 2020)

Atualmente a tendência do ser humano ao sedentarismo, e os indicadores de que mais de 50% dos trabalhadores das empresas não praticam atividade física, faz com que as empresas invistam em programas voltados ao combate do sedentarismo. Além disso, a falta de atividade física colabora para o aparecimento de doenças cardiovasculares. (Silva E Marchi, 1997)

Ritmo de trabalho excessivo, postura inadequada, esforço físico, movimentos repetitivos e condições precárias dos locais de trabalho causam tensão no corpo. Essas condições geram sérios danos à saúde e podem ser consequência de afastamento temporário ou até mesmo invalidez permanente dos trabalhadores. O estresse também pode causar desatenção no trabalho, um caminho direto para baixa produtividade e lesões ocupacionais. (Poletto, 2002, P. 26)

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), publicados pela Nações Unidas Brasil (2022) “Entre 2020 e 2030, cerca de 500 milhões de pessoas devem desenvolver doenças cardíacas, obesidade, diabetes ou outras doenças não transmissíveis devido à inatividade física”, e é impactante a escassez de políticas públicas e campanhas nacionais incentivando atividades físicas. A publicação também traz apontamos sobre a pandemia de covid-19, em 2020, que “não apenas paralisou essas iniciativas, mas também afetou outras implementações de políticas que ampliaram as desigualdades no acesso e oportunidades de prática de exercícios para muitas comunidades”. (Nações Unidas Brasil, 2022)

Conforme a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), brasileiros de 18 anos ou mais somam 40,3% de pessoas com inatividade física. Entre esses dados coletados em 2019, Campos (2020), constata que:

47,5% das mulheres eram pouco ativas [...]. Já os homens apresentaram uma taxa de 32,1%. Mais da metade (59,7%) das pessoas de 60 anos ou mais de idade era insuficientemente ativa, e o grupo de idade menos sedentário foi o de 18 a 24 anos de idade (32,8%), seguido do grupo de 25 a 39 anos (32,9%).

Considerando os benefícios à saúde, as repercussões econômicas e sociais que a atividade física pode trazer e considerando o grande número de estilos de vida sedentários, vivemos um momento de mobilização de toda a sociedade. Desde o setor público até o setor privado, de forma a integrar as ações de promoção da atividade física, e combinar compromissos e estratégias para o desenvolvimento social e político de toda a população. (Campos, 2020)

## 2.2 SAÚDE DO TRABALHADOR E DOENÇAS OCUPACIONAIS

Longas jornadas de trabalho, escassez de estruturas ergonômicas, atividades repetitivas e estresse excessivo são alguns dos anseios que estão presentes no

cotidiano de diversos trabalhadores. Essas questões levantam a problemática a respeito da saúde do trabalhador e as doenças que podem se manifestar no ambiente ocupacional. Para dialogar sobre esse tema, será usado a definição de saúde divulgada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1946, que define “saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade.”

Em um contexto histórico, a saúde do trabalhador começou a ser discutida no Brasil com a demanda das organizações de trabalhadores sobre jornada de trabalho, melhores salários e condições de trabalho. Essas questões surgiram com o aumento de trabalhadores nas áreas industriais, em 1970. Em ações conjuntas com o sindicato, foi desenvolvido o Programa de Saúde do Trabalho (ST), que tinha grande participação de trabalhadores em suas discussões e delimitações (GOMEZ, VASCONCELLOS, MACHADO; 2018). Posteriormente, a ST “é situada na perspectiva da saúde como direito universal, conforme definido pela Constituição Federal de 1988 e na Lei nº 8080/90” (Gomez, Vasconcellos, Machado; 2018, p. 1965).

No Brasil, as doenças relacionadas ao ambiente ocupacional crescem de forma discreta, conforme exposto por Junior (2017), em publicação para o JusBrasil

A doença ocupacional ou profissional está definida no artigo 20, I da Lei n. 8.213 de 24 de julho de 1991 como a enfermidade produzida ou desencadeada pelo exercício do trabalho peculiar a determinada atividade e constante da relação elaborada pelo Ministério do Trabalho e da Previdência Social.

Estas doenças podem ocorrer em uma grande diversidade de profissões, desde as que envolvem grande força física até as que são executadas em home office.

Entre as principais doenças ocupacionais, há também as relacionadas a movimentos repetitivos e má postura como: Lesão por Esforços Repetitivos/ Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/ DORT); as respiratórias como: Asma ocupacional, Silicose, Antracose, Bissinose e Siderose; as auditivas e de visão: surdez definitiva ou temporária e desgaste de visão; e as psicossociais, com estresse excessivo, ataques de ansiedade, síndrome do pânico e síndrome de burnout (ANAHP, 2019).

Os movimentos repetitivos estão presentes no cotidiano da maioria dos trabalhadores brasileiros e são comuns em diversas ocupações, principalmente naquelas que envolvem trabalhos manuais como digitação, montagem de peças, costura, entre outros. Com a busca em torno da produtividade, cada vez mais as empresas estão fragmentando e simplificando as tarefas, que se tornaram de curta duração e, portanto, repetitivas (Poletto, 2002, P. 22).

Para evitar movimentos repetitivos e outras lesões relacionadas ao trabalho, é importante que os funcionários recebam treinamento sobre o uso adequado de equipamentos e práticas seguras no trabalho. Os trabalhadores também podem implementar medidas ergonômicas no local de trabalho para reduzir o risco de acidentes no expediente, como usar as cadeiras certas, suportes de mesa com altura ajustável e apoios de braços. (Poletto, 2002, P. 22)

No que se refere a imagem biopsicossocial, esta apresentou-se como elemento diferencial para a realização de análises, campanhas, criação de serviços e implantação de projetos voltados para a preservação e ampliação das pessoas no trabalho em sociedade. (França, 1997)

O estresse está entre as causas que levam ao adoecimento no contexto organizacional e pode se apresentar em ambientes que oferecem algum nível de risco ao físico, com muitas cargas de trabalho ou altos níveis de cobrança. Logo, os aspectos psicossociais podem influenciar diretamente na criação de ambientes e situações estressoras. De acordo com Martinez (2004, p. 34, apud ILO, 1984), os aspectos psicossociais

Referem-se à interação entre e no meio ambiente de trabalho, conteúdo do trabalho, condições organizacionais e habilidades do trabalhador, necessidades, cultura, causas extra trabalho pessoais que podem, por meio de percepções e experiência, influenciar a saúde, o desempenho no trabalho e a satisfação no trabalho

As situações que englobam o meio político, social e familiar do sujeito podem ser expressas no medo constante do desemprego. A autora Poletto (2002) cita alguns indicadores de comprometimento de desempenho que podem ser observados em ambientes de grande estresse. Entre os comprometimentos pessoais, podem ocorrer: Inseguranças nas decisões, ausências repetidas e uso abusivo de medicamentos. Nos comprometimentos em grupos, pode ocorrer: Competição não saudável e membros trabalhando isoladamente. E nos da organização: Greves e sabotagem.

Em uma pesquisa exploratória realizada com 80 funcionários de uma indústria, foram identificados sintomas de estresse como “falta de concentração, angústia, depressão, mudanças bruscas de humor, irritação” (Bergamaschi, Deutsch, Ferreira; 2012, p. 27). A Ginástica Laboral vem como uma alternativa favorável para a melhoria desses estresses. Segundo Poletto (2002, p. 46):

Sabe-se que as capacidades físicas e mentais de qualquer pessoa devem estar equilibradas para que ela possa desenvolver-se em todos os sentidos com atenção, agilidade e qualidade, trabalho em equipe, produção, satisfação de clientes e motivação. Assim, a atividade física tem influência benéfica sobre o bem-estar emocional.

Entre alguns aspectos que se pode observar mudanças, estão os de socialização e integração dos funcionários, visto que algumas atividades podem ser elaboradas para realização em grupo, visando justamente essa interação e a possibilidade de contato social naquele momento. Outro ponto a ser destacado é o potencial aumento da autoestima que está ligada também à autoconfiança, trazendo assim resultados positivos para o indivíduo em sua dimensão pessoal e também da empresa. (Poletto, 2002, p. 47)

Além dos benefícios a respeito das atividades executadas, a GL pode ser associada a um momento de menos rigidez e tensão. Os benefícios acabam estimulando que o funcionário inicie uma vida ativa de atividades físicas para além daquele ambiente. (Lucchese et al 2011)

## 2.5 GINÁSTICA LABORAL

A Ginástica Laboral (GL) é um programa de exercícios físicos, orientado e ministrado por Profissionais de Educação Física, executados no próprio local de trabalho, durante o horário de expediente, de acordo com as necessidades das atividades realizadas por cada função. (CREF9/PR, 2014)

A Ginástica laboral em um nível mundial teve sua primeira aparição na Polônia em 1925, após alguns anos apareceu na Holanda e Rússia. Já na década de 60, a GL aparece nos países como Alemanha, Bélgica e Suécia, e nos Estados Unidos em 1968. No âmbito nacional, sua primeira aparição foi entre funcionários em 1901, mas só obteve uma publicação em 1973. Um de seus desdobramentos se deu na década de 70, com a publicação de exercícios baseados em análises biomecânicas, Educação Física Compensatória e recreação. (Lima, 2019).

Já em 2007, “foi fundada a Associação Brasileira de Ginástica Laboral (ABGL), com o objetivo de incentivar o debate e a pesquisa sobre a ginástica laboral como instrumento de Promoção da Saúde” (Lima, 2019, p. 17).

A GL teve diferentes conceituações ao longo do tempo, considerando a etimologia das palavras, “o termo ginástica originou-se do grego *gymnázzein*, que tem por tradução aproximada “treinar” e, em sentido literal, significa “exercitar-se nu”, a forma como os gregos praticavam os exercícios” (CBG, s.d), e a palavra laboral origina-se de *labore*, que traduzindo do Latim significa “trabalho”, de acordo com o dicionário Aurélio (1986, p. 1000). A junção desses dois termos traz a ideia de exercitar-se no trabalho, que se assemelha aos conceitos apresentados pela Lima (2019, p. 65), do autor Maciel (2010) como “a prática de exercícios físicos e preventivos, planejados de acordo com as características de cada tarefa laboral, realizados durante a jornada de trabalho”.

Um programa de exercícios, elaborados a partir da atividade profissional, que visa preparar e compensar as estruturas musculares mais utilizadas no trabalho, com o foco em prevenção e promoção da saúde, estímulo para uma rotina mais ativa, melhora da postura e percepção corporal, diminuição de encurtamentos e de tensões musculares. (Lima, 2019, p.65)

Entre as classificações de Ginástica Laboral, temos a preparatória, a compensatória e a de relaxamento. A preparatória, como o próprio nome insinua, consiste em exercícios que são realizados antes da jornada de trabalho, com duração entre 5 e 10 minutos, e visa através de alongamentos e aquecimentos “aumentar a circulação sanguínea, lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões.” (CONFEEF, 2004, p. 5). A compensatória ocorre durante o expediente, em seu ambiente de trabalho, com exercícios de baixo impacto que duram em média 10 minutos e tem como objetivo “diminuir a fadiga e prevenir as enfermidades profissionais crônicas” (CONFEEF, 2004, p. 5). A de relaxamento apresenta as mesmas características que a ginástica laboral compensatória, no entanto, as atividades ocorrem sempre no final da jornada de trabalho e com focos em exercícios de relaxamento. é sistematizada em alongamento e relaxamento muscular, a fim de oxigenar as estruturas musculares incluídas nas atividades diárias (Mendes e Leite, 2004, apud Carvalho e Mesquita, 2006).

Em uma revisão de literatura apresentada por Silva et al. (2021), foi identificada uma melhora em diferentes áreas na vida do indivíduo, que vão além da diminuição de dores no corpo, e se manifestam nos relacionamentos dentro e fora do ambiente de trabalho, na melhora de desempenho resultando positivamente na empresa. E entre as vantagens que podem ser apresentadas as empresas a fim de adotarem a GL, pode se considerar o:

Aumento na disposição para trabalhar, aumento da produtividade, diminuição da incidência de doenças ocupacionais e diminuição de despesas médicas, ao trabalhador, melhora da autoestima, no relacionamento interpessoal, redução de dores e estresse, diminuição da fadiga e melhora na saúde física, mental e emocional. (Silva, et al. 2021, P. 93)

Além disso, a GL contribui para a diminuição de afastamentos médicos por parte dos trabalhadores, assim mantendo a equipe sempre completa para um melhor desenvolvimento no ambiente de trabalho. A prática da ginástica laboral também promove a melhoria do clima e convívio no ambiente ocupacional, que, através da realização de exercícios em grupo, desenvolve uma interação entre os funcionários melhorando as relações interpessoais e a comunicação dos setores. (Confef, 2004, P. 7)

Lima (2007) afirma que a prática da Ginástica Laboral é uma forma de reconhecer e estimular a prática de atividades físicas como ferramenta de promoção da saúde e desempenho profissional.

De acordo com a Lei nº 4578, de 27 de dezembro de 2012 foi determinado que a ginástica laboral fosse prática obrigatória em todas as empresas que desenvolvessem funções que produzam movimentos contínuos. As empresas que não cumprirem a prática da ginástica laboral, quando exigida por suas atividades laborais nesta lei, arcarão com o ônus trabalhista e previdenciário, caso haja a comprovação associada entre a atividade executada na empresa e a doença identificadas como referente ao grupo das Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT).

### **3. METODOLOGIA**

A presente pesquisa tem como objetivo geral investigar na perspectiva dos funcionários da Secretaria de Estado da Educação (SEDU) de Bento Ferreira – Vitória (ES), quais são as principais contribuições da Ginástica Laboral (GL) para saúde e qualidade de vida do trabalhador e como objetivos específicos destacar os malefícios do sedentarismo; apresentar a GL como método preventivo de lesões e doenças ocupacionais; analisar a visão dos funcionários da SEDU de Bento Ferreira – Vitória (ES), quais são os benefícios advindas da prática da GL.

É indiscutível a importância da metodologia em qualquer pesquisa acadêmica e que tenha clareza nos métodos que serão aplicados. Segundo Demo a metodologia é definida da seguinte maneira:

É uma preocupação instrumental. Trata das formas de se fazer ciência. Cuida dos procedimentos, das ferramentas, dos caminhos. A finalidade da ciência é

tratar da realidade praticamente. Para atingirmos tal finalidade, colocam-se vários caminhos. Disto trata a metodologia (Demo, 1987, p. 19).

Segundo Mynayo (1994, p. 17):

Entendemos por pesquisa a atividade básica da ciência na sua indagação e construção da realidade. É a pesquisa que alimenta a atividade de ensino e atualiza frente a frente a realidade do mundo. Portanto, embora seja uma prática teórica, a pesquisa vincula pensamento e ação. Ou seja, nada pode ser intelectualmente um problema, se não tiver sido, em primeiro lugar, um problema da vida prática.

Sendo assim foi utilizado o tipo de pesquisa descritiva, exploratória, com abordagem qualitativa.

Esse tipo de pesquisa preocupa-se em identificar fatores que determinam ou contribuem para a ocorrência dos fenômenos, ou seja, esse tipo de pesquisa explica o porquê das coisas através dos resultados oferecidos [...](Gerhardt; Silveira, 2009, P. 35).

A pesquisa foi realizada na Secretaria de Estado da Educação (SEDU) Bento Ferreira – Vitória (ES), que é órgão de natureza substantiva e tem por finalidade a formulação e implementação das políticas públicas estaduais que garantam ao cidadão o direito à educação; a promoção dos diversos níveis, etapas e modalidades de educação ao seu nível de competência; a avaliação dos resultados da educação básica e a implementação da educação profissional de nível técnico. (Governo Do Estado Do Espírito Santo, 2015)

Em relação aos sujeitos da pesquisa foram selecionados 30 funcionários de diferentes setores, sendo eles 6 servidores da Subgerência de Desenvolvimento Profissional (SUPEDRO), 7 servidores da Subgerência de Pessoal Transitório (SUPET), 5 servidores da Gerência de Rede Física Escolar (GERFE) e 12 servidores da Subgerência de Projetos, Regularização e Acompanhamento de Convênios (SUPROJ).

O procedimento da coleta de dados foi realizado em 2 momentos. No primeiro momento sendo feito o procedimento de observação participante, com a aplicação de dois questionários, sendo um questionário inicial (anamnese) com perguntas em relação à maiores queixas de dores, ergonomia e saúde do servidor, antes das primeiras sessões de ginástica laboral, e outro final, para comparação das informações obtidas. A anamnese inicial teve início nos dias 26, 27 e 28 de junho de 2023 através do Google Forms.

Cabe destacar que os participantes da pesquisa participam do programa de Ginástica Laboral ofertado na instituição, sendo as atividades realizadas semanalmente, de agosto a outubro, sempre no período da tarde, 3 vezes por semana, das 14h às 17h, com duração de 15 minutos em cada setor.

Esses exercícios são realizados em ambiente de trabalho, ou seja, em um setor administrativo, onde os funcionários não se deslocam para outro espaço físico. Os alunos realizam exercícios de alongamento, exercícios locais, dinâmicas, reeducação postural, compensação de grupos musculares envolvidos em tarefas de manipulação, etc. Sendo os exercícios explicados e demonstrados oralmente, para

que os alunos possam entender melhor os movimentos e depois realizá-los com segurança.

Os objetivos da investigação somente são alcançados com a coleta, o tratamento e, posteriormente, com a interpretação dos dados, buscando assegurar com isso a correlação entre objetivos e formas de atingi-los (Vergara, 1997).

Sendo assim, o tratamento dos dados obtidos através da coleta, foi realizado por meio da triangulação dos dados e análise de conteúdo, que “é particularmente utilizada para estudar material de tipo qualitativo, aos quais não se podem aplicar técnicas aritméticas” (Bardin, 2003, p. 103).

Todos os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento e Livre Esclarecimento (TCLE) (Apêndice E) e os dados coletados na pesquisa ficarão armazenados em pastas de arquivo e computador pessoal, sendo utilizados apenas para estudos sob a responsabilidade do pesquisador, que assinará o Termo de Responsabilidade de Utilização de Dados (Apêndice C).

Em relação ao local da pesquisa, a Secretaria de Estado da Educação (SEDU) assinará o termo de Declaração da Instituição Co-Participante (Apêndice D) que esclarece sobre o conhecimento da Instituição sobre o desenvolvimento do Projeto de Pesquisa.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

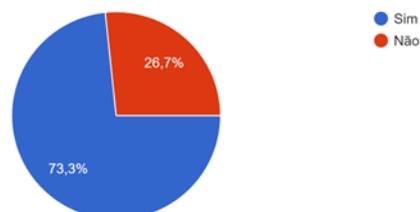
##### **4.1 ANÁLISE ACERCA DAS PRINCIPAIS DEMANDAS APRESENTADAS PELOS PARTICIPANTES DAS AULAS DE GINÁSTICA LABORAL**

Participaram da pesquisa de campo 30 servidores de 4 Subgerências, sendo elas GERFE, SUDEPRO, SUPET E SUPROJ. Inicialmente foi aplicado um questionário com 12 perguntas, com o objetivo de conhecer a rotina em relação à realização de atividades e exercícios físicos, ergonomia e queixas de dores. Com os dados obtidos, foram desenvolvidas atividades de Ginástica Laboral, que são realizadas semanalmente nos setores citados.

Quando questionados acerca da existência de movimentos repetitivos durante a jornada de trabalho, pode-se perceber, conforme apresentado na imagem abaixo (Gráfico 1), que existe uma frequência em relação aos movimentos repetitivos durante o expediente, que pode ser justificado pelo trabalho burocrático e com extensas jornadas no computador. De acordo com Yassi (1997 apud POLETTI, 2002) “os movimentos repetitivos causam danos à saúde, que geralmente estão relacionados aos músculos, tendões, articulações e circulação. Estes danos também afetam a coluna, pescoço e membros superiores.”

Gráfico 1 – Movimentos repetitivos

Você realiza movimentos repetitivos no seu trabalho?  
30 respostas

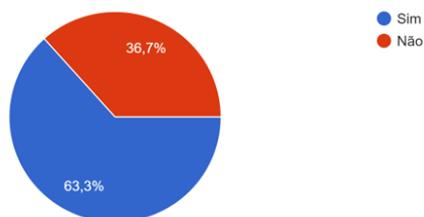


Fonte: Formulário do Google (2023)

Em concordância com a bibliografia citada, os dados apresentados no Gráfico 2 exemplificam a relação do trabalho com as dores. Ao serem questionados acerca da existência de dores musculares ou articulares relacionadas ao trabalho nos últimos 6 meses, 19 dos participantes responderam afirmativamente à pergunta.

Gráfico 2 – Dores musculares

Você já teve dores musculares ou articulares relacionadas ao trabalho nos últimos 6 meses?  
30 respostas



Fonte: Formulário do Google (2023)

Além das frequentes dores musculares, entre as maiores queixas relacionadas à dor e as atividades laborais, é possível identificar no gráfico 3 que a dor de cabeça se sobressai com 70%. A cefaleia, nome científico dado à dor de cabeça, é uma condição comum e debilitante, que pode afetar não só no bem estar do trabalhador, como também em seu desempenho profissional (Magalhães, Lopes, Marback; 2016) Logo após, se destaca a dor nas costas com 66,7%, seguida do estresse com 50%. No mais, 36,7% sentem dores no pescoço e 30% sentem dor nas articulações, conforme podemos analisar no gráfico abaixo (GRÁFICO 3).

Gráfico 3 – Queixas frequentes relacionadas a dor



Fonte: Formulário do Google (2023)

Outra demanda, frequentemente presente nas falas dos participantes da pesquisa refere-se ao estresse, que pode ser definido como uma resposta física, química e/ou emocional, desencadeada por situações ou pelo ambiente, e que são influenciadas pela percepção da pessoa e sua habilidade de lidar com os fatores estressantes (Hirschle, Gondim, 2020).

No gráfico abaixo (GRÁFICO 4), é possível observar que 60% dos servidores afirmaram se sentir frequentemente estressados.

Gráfico 4 – Estresse no trabalho



Fonte: Formulário do Google (2023)

O estresse, que está presente no cotidiano de 60% dos questionados, é uma das principais preocupações relacionadas à saúde mental no local de trabalho. Estresse excessivo, prazos apertados e um ambiente de trabalho tóxico podem levar ao cansaço psicológico, que, por sua vez, leva a uma variedade de problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. Além disso, as pesquisas indicam um aumento nos casos de afastamento do trabalho devido a doenças ocupacionais, uma rotatividade precoce com uma considerável troca de trabalhadores e uma diminuição na produtividade (Acevedo Alvarez, 2002).

A saúde mental no local de trabalho refere-se ao estado emocional, psicológico e social de um indivíduo durante suas atividades profissionais, e se torna uma questão importante ao afetar não só a produtividade da empresa mas,

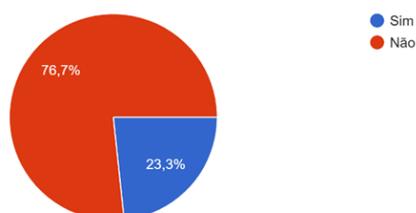
principalmente, a qualidade de vida dos funcionários. A Organização Mundial de Saúde (OMS), define saúde mental como "um estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com as demandas normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz de fazer uma contribuição para a sua comunidade". Ou seja, envolve a capacidade de lidar com o estresse, as emoções, as pressões diárias e as adversidades da vida. (OMS, 2022)

Infelizmente, o estigma em torno dos transtornos mentais muitas vezes impede as pessoas de procurar ajuda quando necessário. Ao serem questionados sobre acompanhamento psicológico (GRÁFICO 5), apenas 23,3% deles procuram ajuda ou suporte para enfrentamento das queixas relacionadas ao ambiente do trabalho. A não procura de uma ajuda psicológica, pode dificultar o desenvolvimento do servidor no dia-a-dia na empresa, acarretando em desconfortos, acúmulo de sentimentos e até mesmo levando ao burnout, que se trata de um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. (OMS, 2022)

Portanto, criar um ambiente de trabalho que promova a saúde mental envolve desafiar estigmas, fornecer educação, garantir recursos acessíveis e encorajar uma cultura de apoio. Ao abordar esses desafios, a instituição pode contribuir para a criação de ambientes mais saudáveis e produtivos, onde os trabalhadores se sintam à vontade para buscar ajuda quando necessário.

Gráfico 5 – Saúde mental

Você já procurou ajuda ou suporte para questões de saúde mental relacionadas ao trabalho?  
30 respostas



Fonte: Formulário do Google (2023)

A ergonomia é um fator importante que visa fornecer equipamentos para promover o bem-estar e a eficiência dos funcionários. Isso envolve projetar e organizar espaços, ferramentas e tarefas que se adequam às características físicas e cognitivas de cada trabalhador, além de prevenir lesões e melhorar a qualidade de vida no ambiente organizacional. (Ferreira, 2015)

Móveis ergonomicamente projetados, como cadeiras confortáveis, mesas ajustáveis, suporte para pés e teclado, desempenham um papel importante para o desenvolvimento no ambiente ocupacional, garantem uma postura mais saudável,

reduzem a tensão muscular e são preventivos para possíveis doenças laborais que podem ser adquiridas com o excesso de movimentos repetitivos. (Polito, 2004)

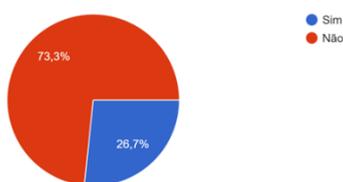
Quando questionados se há equipamentos ergonômicos adequados e configurados para postura e conforto, 73,3% afirmaram que não tem, número relativamente ruim já que a implementação eficaz da ergonomia não envolve apenas a proteção da saúde dos funcionários, mas também a produtividade. A longo prazo, essas condições podem se tornar crônicas, afetando significativamente a qualidade de vida e a capacidade de realização das tarefas no trabalho. Além disso, a ergonomia também influencia a saúde mental dos trabalhadores, um ambiente de trabalho desconfortável e desorganizado pode aumentar o estresse e a ansiedade, que, por sua vez, pode levar a problemas de saúde mental, como depressão e síndrome de burnout. A falta de descanso adequado devido à má ergonomia também pode afetar as qualidades do sono, causando problemas de insônia. (Poletto, 2002)

Um ambiente ergonômico pode aumentar a eficiência, reduzir as taxas de erros e diminuir os afastamentos devido a problemas de saúde relacionados ao trabalho. Investir em equipamentos e conscientização em ergonomia pode ser a base para a promoção de práticas saudáveis em ambientes profissionais, como a Ginástica Laboral, que além de ajudar na prevenção e relaxamento, ela também se manifesta como estímulo para prática de atividades físicas fora do ambiente ocupacional. Sendo assim, a ergonomia do trabalho é uma abordagem que enfatiza a importância de um ambiente de trabalho adaptado às necessidades e limitações individuais. Ao incorporar tais princípios, as organizações promovem a qualidade de vida, bem estar e saúde aos seus colaboradores, além de desenvolver a satisfação no local de trabalho, criando um ambiente propício ao sucesso profissional e pessoal. (Andrade, Oliveira, 2013)

Gráfico 6 – Ergonomia no trabalho

Sente que seus equipamentos de trabalho são ergonômicos, estão configurados corretamente para sua postura e conforto?

30 respostas



Fonte: Formulário do Google (2023)

Ainda sobre ergonomia, entre as avaliações de condição de luz do ambiente apenas 20% afirmaram ser excelente, 36,7% trabalhadores responderam “bom”, enquanto 33,3% acham regular e 10% afirmam ser ruim.

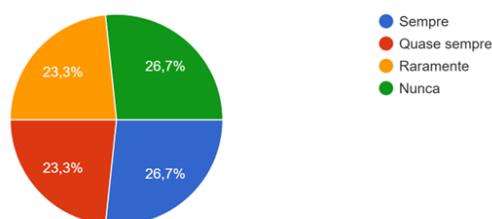
Adentrando a especificidade da prática de atividade física, quando questionados sobre a frequência de atividades físicas realizadas fora do ambiente de trabalho, apenas 26,7% afirmaram realizar sempre (GRÁFICO 7). De acordo com Freire et al.

(2014, p. 347), “a atividade física (AF) pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso” e a sua prática é fundamental, independentemente da idade, não só para promoção de qualidade de vida, mas também para prevenção de possíveis doenças (dentro e fora do ambiente organizacional).

Gráfico 7 – Frequência de atividade física

Com que frequência você realiza atividades físicas fora do trabalho?

30 respostas



Fonte: Formulário do Google (2023)

A academia (36,7%) e a caminhada (30%) estão entre as atividades físicas mais realizadas pelos participantes, enquanto 30% alegaram não praticar nenhuma, conforme podemos analisar abaixo (GRÁFICO 8).

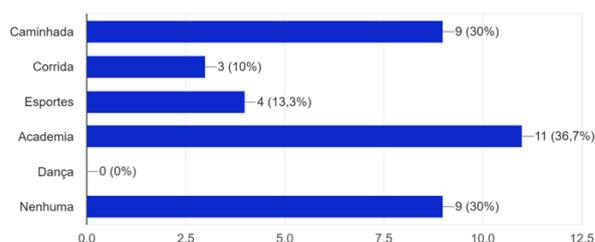
A prática de atividade física vem ganhando muitos adeptos nos últimos anos, com forte ascensão no período pandêmico, todavia, o índice de sedentarismo ainda se mostra muito alto. Grandes conveniências e avanços tecnológicos estão presentes na vida moderna, mas também há desafios e malefícios que impactam a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas, a exposição constante às telas, através de celulares, computadores ou televisão, são uma delas. Esses fatores levam a um aumento do sedentarismo, o que contribui para o avanço dos problemas de saúde como obesidade, problemas cardiovasculares e dores musculares provocadas pela falta de atividade física. Além disso, a pressão por desempenho, a busca incessante por um padrão e pelo sucesso, através da conectividade constante das redes sociais pode levar a problemas de saúde mental e autoestima. (Garbelotto, 2008)

A falta de tempo para o autocuidado e para o convívio com a família e amigos também são consequências da vida moderna, levando a relacionamentos fragilizados e um sentimento de isolamento social. O consumo exagerado de comidas industrializadas e avanço dos delivery de comidas são aspectos que contribuem para uma alimentação não saudável, assim, aumentando risco de doenças de longo prazo. (Carlucci, 2004)

Ademais, o trabalho sedentário é uma realidade para muitos, especialmente aqueles que passam longas horas sentados em escritórios, prejudicando a saúde com o aumento do risco de problemas como obesidade, doenças cardíacas e musculares, além de dores nas costas e pescoço. Para prevenir o sedentarismo no trabalho, as empresas devem adotar medidas que promovam a qualidade de vida dos funcionários. (Carvalho, 2014)

Gráfico 8 – Tipos de atividades físicas mais praticadas

Quais tipos de atividades físicas você costuma praticar?  
30 respostas

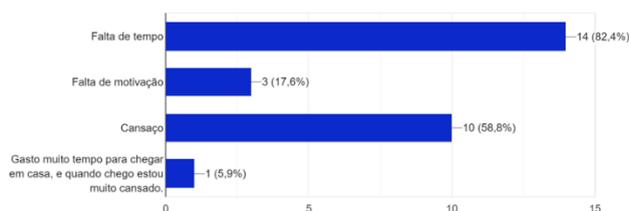


Fonte: Formulário do Google (2023)

A relação entre atividade física e trabalho pode ser difícil para muitas pessoas. O estilo de vida moderno impõe frequentemente padrões de trabalho que tornam difícil encontrar tempo e energia para se dedicar ao exercício frequente. Ao serem questionados sobre os principais obstáculos para a realização de atividades físicas, a falta de tempo se apresenta em maior porcentagem com 82,4% seguida de cansaço 58,8% (GRÁFICO 9).

Gráfico 9 – Desafios para adesão à prática

Quais são os principais obstáculos que o impedem de praticar atividades físicas regularmente fora do trabalho?  
17 respostas



Fonte: Formulário do Google (2023)

A vida moderna é caracterizada por uma série de avanços tecnológicos, mudanças sociais e econômicas que tem um impacto profundo na forma como vivemos e trabalhamos. Essas mudanças trouxeram muita praticidade e oportunidades, porém criaram desafios com o problema comum da carga de trabalho excessiva. Um estudo de 2019 publicado no Journal of Applied Psychology, mostrou que a sobrecarga de trabalho está significativamente associada ao esgotamento, que inclui sintomas de exaustão emocional, cinismo em relação ao trabalho e redução do desempenho ocupacional.

A carga de trabalho intensa e horários longos podem, primeiro, deixar os trabalhadores exaustos e dificultar a reserva de tempo para o exercício. A pressão para cumprir prazos, participar de reuniões e realizar tarefas de alta demanda pode resultar em um ciclo de trabalho excessivo e sobrar pouco tempo para cuidar da saúde. (CARDOSO, 2007)

## 4.2 A PERSPECTIVA DOS FUNCIONÁRIOS APÓS O PERÍODO DE APLICAÇÃO DAS AULAS

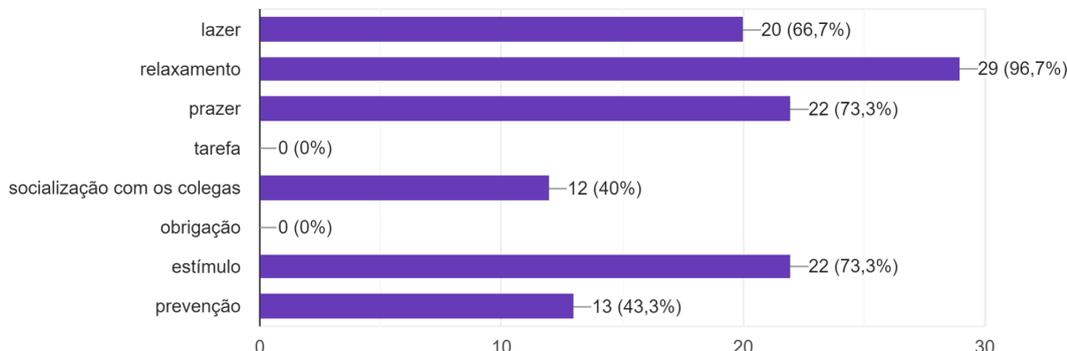
Na sede da Secretaria de Educação (SEDU), a implementação das aulas de ginástica laboral trouxe resultados significativos, refletindo positivamente na perspectiva dos funcionários em diversos aspectos. Um novo questionário, aplicado a 30 colaboradores, proporcionou insights valiosos sobre a percepção desses profissionais em relação à prática regular dessas atividades físicas e seus impactos no bem-estar e produtividade dos trabalhadores.

Quando questionados sobre a frequência da participação nas aulas, constatou-se que a maioria dos colaboradores aderiu a essa prática a mais de 4 meses. Do total de entrevistados, 12 pessoas relataram praticar há 5 meses, 15 afirmaram participar há 7 meses e 3 começaram a prática há 3 meses. Essa adesão consistente sugere uma aceitação positiva da GL como parte integrante de suas rotinas.

Gráfico 10 – Significado atribuído à GL

O que a ginástica significa para você:

30 respostas



Fonte: Formulário do Google (2023)

Ao explorar o significado atribuído à ginástica laboral pelos funcionários, as respostas mostraram uma variedade de perspectivas. Para 29 participantes, a prática foi associada ao relaxamento, enquanto 22 participantes a enxergaram como estímulo e prazer. Além disso, 20 pessoas destacaram o aspecto de lazer, evidenciando a multifuncionalidade desta iniciativa. A socialização com colegas e a prevenção, mencionadas por 13 entrevistados, destacam a abordagem holística e abrangente dessas atividades para promover o bem-estar no ambiente de trabalho. Em relação aos benefícios percebidos, os resultados foram unânimes. Todas as respostas indicaram que as atividades propostas contribuíram para a diminuição das tensões acumuladas e trouxeram resultados significativos para o dia de trabalho dos colaboradores. Esse dado reforça a eficácia da prática adotada na gestão do estresse e no aumento da satisfação no ambiente profissional.

A influência da ginástica laboral também se estende ao ambiente social no trabalho, ao avaliar o impacto nas relações interpessoais, a maioria dos participantes (26) reconheceu melhorias significativas em seu relacionamento e socialização com os colegas de trabalho, enquanto apenas 4 relataram não observar mudanças positivas. Esse resultado destaca o potencial das atividades físicas em promover um ambiente mais colaborativo e harmonioso.

A concentração no trabalho, um aspecto crucial para a produtividade, também foi abordada. A pergunta sobre se as atividades propostas contribuíram para aumentar a concentração recebeu 28 respostas afirmativas e apenas 2 negativas. Evidenciando que a realização desempenha um papel fundamental na promoção da atenção e foco dos funcionários nas tarefas diárias.

Além disso, a importância da postura no trabalho foi outro ponto de destaque. A maioria dos entrevistados, 29 no total, reconheceu que as atividades propostas contribuíram para a melhoria de sua postura no trabalho, indicando um impacto positivo na saúde musculoesquelética dos colaboradores, enquanto apenas 1 indicou não perceber essa influência.

Em suma, os resultados desse questionário evidenciam a importância crucial da ginástica laboral na evolução positiva dos aspectos abordados. A prática não apenas promove a saúde física e mental, mas também desempenha um papel fundamental desde a concentração no trabalho até a socialização e a prevenção de doenças ocupacionais. A realização regular dessas atividades emerge como um catalisador para o bem-estar, eficácia e promoção de um ambiente de trabalho mais harmonioso e produtivo na SEDU.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A pesquisa realizada proporcionou uma visão aprofundada sobre a importância da ginástica laboral como ferramenta eficaz na promoção da saúde e bem-estar dos colaboradores no ambiente de trabalho. Ao longo deste trabalho, exploramos os benefícios físicos e psicológicos associados à implementação de programas de ginástica laboral, bem como sua contribuição para a melhoria do clima organizacional e a redução de afastamentos por motivos de saúde.

A análise dos resultados evidenciou que a ginástica laboral não apenas desempenha um papel crucial na prevenção de doenças relacionadas ao trabalho, mas também influencia positivamente a produtividade e a satisfação dos funcionários. A implementação de rotinas de exercícios simples e adaptáveis ao ambiente de trabalho demonstrou ser uma estratégia viável para empresas comprometidas com a promoção de ambientes laborais saudáveis. No entanto, é fundamental reconhecer que o sucesso da ginástica laboral não está apenas na sua execução, mas na integração contínua e na participação ativa dos colaboradores. A conscientização, a educação e o envolvimento dos funcionários são fatores-chave para o êxito de programas como esse.

Em última análise, a ginástica laboral emerge como uma prática valiosa, capaz de não apenas preservar a saúde dos trabalhadores, mas também de contribuir para

um ambiente de trabalho mais positivo e produtivo. Ao integrar a ginástica laboral como parte integrante da cultura organizacional, as empresas podem colher os frutos de uma força de trabalho mais saudável, motivada e resiliente.

Este trabalho busca contribuir para a compreensão mais ampla do papel da ginástica laboral nas organizações contemporâneas, incentivando a adoção de práticas que promovam o equilíbrio entre o bem-estar dos colaboradores e o alcance dos objetivos empresariais.

### **AGRADECIMENTOS**

É com grande emoção e gratidão que dedico este momento a expressar meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas que contribuíram de maneira significativa para a conclusão deste trabalho.

Primeiramente, quero expressar minha profunda gratidão ao meu gato Tony, meu fiel companheiro, por estar ao meu lado durante todas as longas noites de estudo e proporcionar momentos de descontração e carinho que foram fundamentais para manter meu equilíbrio emocional.

À minha namorada Ábila, quero expressar minha eterna gratidão pelo apoio incondicional, paciência e compreensão ao longo dessa jornada desafiadora. Sua presença constante foi a luz que iluminou os dias mais difíceis, e sua motivação foi essencial para que eu persistisse nos momentos de dúvida.

Minha querida família, agradeço por serem a base sólida que sustenta meus sonhos. O amor, incentivo e compreensão de vocês foram pilares essenciais para que eu pudesse alcançar este importante marco em minha vida acadêmica.

Não poderia deixar de expressar minha profunda admiração e gratidão à minha orientadora, Danúbia, cuja inteligência, paciência e orientação foram cruciais para o desenvolvimento deste trabalho. Seu comprometimento e incentivo foram fundamentais para que eu pudesse superar desafios e aprimorar meu conhecimento. À Secretaria de Educação (SEDU), expressei minha gratidão pelos valiosos aprendizados proporcionados ao longo desta pesquisa.

Agradeço também pela oportunidade de utilizar o campo de estudo, o que enriqueceu significativamente minha experiência acadêmica. Ao meu dedicado coordenador de curso, Samuel, agradeço pelo constante apoio, orientação e carinho demonstrados ao longo da minha jornada acadêmica. Sua confiança em meu potencial foi um impulso vital para que eu perseguisse meus objetivos com determinação.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para este trabalho, o meu mais sincero obrigado. Cada apoio, conselho e gesto de carinho não foram apenas parte da minha jornada acadêmica, mas também da construção de quem sou hoje. Este é um momento de celebração, compartilhado com todos aqueles que fizeram parte desta etapa.

## REFERÊNCIAS

ACEVEDO ALVAREZ, Miguel E. **Estrés y productividad, una mirada integradora – Estructplan.** Disponível em: <<https://estrucplan.com.ar/estres-y-productividad-una-mirada-integradora/>>. Acesso em: 20 jul. 2023.

ALVARES, Felipe. **Ginástica laboral compensatória: promova o bem-estar dos funcionários.** [S. l.], 3 nov. 2021. Disponível em: <<https://beecorp.com.br/ginastica-laboral-compensatoria/>>. Acesso em: 2 mai. 2023.

BERGAMASCHI, E. C.; DEUTSCH, S.; FERREIRA, E. P. **Ginástica Laboral: possíveis implicações para as esferas física, psicológica e social.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 7, n. 3, p. 23–29, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.7n3p23-29. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/903>. Acesso em: 3 mai. 2023.

CAMPOS, Ana Cristina. **IBGE: 40,3% dos adultos são considerados sedentários no país.** Agência Brasil, [s. l.], 18 nov. 2020. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-403-dos-adultos-sao-considerados-sedentarios-no-brasil>>. Acesso em: 3 mai. 2023.

CARVALHO, T. **SEDENTARISMO NO AMBIENTE DE TRABALHO: OS PREJUÍZOS DA POSTURA SENTADA POR LONGOS PERÍODOS.** [s.l: s.n.]. Disponível em: <[https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol\\_28\\_1390227380.pdf](https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_28_1390227380.pdf)>. Acesso em: 3 mai. 2023.

**CBG Confederação Brasileira de Ginastica.** Sergipe, 2022. [S. l.], s.d. Disponível em: <<https://www.cbginastica.com.br/faq#>>. Acesso em: 3 mai. 2023.

CLAUDIA, A.; CARDOSO, M.; PAULO, S. **TEMPOS DE TRABALHO, TEMPOS DE NÃO TRABALHO: VIVÊNCIAS COTIDIANAS DE TRABALHADORES.** [s.l: s.n.]. Disponível em: <[https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8132/tde-20032008-101721/publico/TESE\\_ANA\\_CLAUDIA\\_MOREIRA\\_CARDOSO.pdf](https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8132/tde-20032008-101721/publico/TESE_ANA_CLAUDIA_MOREIRA_CARDOSO.pdf)>. Acesso em: 22 nov. 2023.

FERREIRA, A. B. H. **NOVO DICIONÁRIO AURÉLIO DA LINGUA PORTUGUESA, 2ª ED.** ED. NOVA FRONTEIRA. RIO DE JANEIRO/RJ. 1986. Disponível em: <<https://nurc.fflch.usp.br/>> Acesso em: 3 mai. 2023.

FREIRE, RS et al.. **Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 5, pág. 345–349, conjunto. 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/gwfXcRKZWkp5dF64ZjYMfTv/#>> Acesso em: 3 mai. 2023.

GINÁSTICA, Laboral. **Educação Física**, [S. I.], p. 4-11, 23 ago. 2004. Disponível em:  
<https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/revistaedf/3529>. Acesso em: 3 maio 2023.

GOMEZ, Carlos Minayo, VASCONCELLO, Luiz Carlos Fadel de e MACHADO, Jorge Mesquita Huet. **Saúde do trabalhador: aspectos históricos, avanços e desafios no Sistema Único de Saúde**. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2018, v. 23, n. 6 pp. 1963-1970. Disponível em:  
<<https://doi.org/10.1590/1413-81232018236.04922018>>. Acesso em: 23 abril. 2023.

Hirschle, Ana Lucia Teixeira e Gondim, Sônia Maria Guedes. **Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura**. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. v. 25, n. 7, pp. 2721-2736. Disponível em:<<https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27902017>>. ISSN 1678-4561. Acesso em: 23 set. 2023.

JUNIOR, Waldemar Ramos. **Doença ocupacional: conceito, características e direitos do trabalhador**. [S. I.], 2017. Disponível em:  
<<https://www.jusbrasil.com.br/artigos/doenca-ocupacional-conceito-caracteristicas-e-direitos-do-trabalhador/378215786#:~:text=A%20doen%C3%A7a%20ocupacional%20ou%20profissional,Trabalho%20e%20da%20Previd%C3%A7%C3%A3o%20Social>>. Acesso em: 2 mai. 2023.

LIMA, Valquíria de. **GINÁSTICA LABORAL E SAÚDE DO TRABALHADOR: Saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física**. São Paulo: [s. n.], 2019. 144 p. ISBN 978-85-94418-33-3. Disponível em:  
<<https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/70c8da64129f8612ce633de28f24afcc.pdf>>. Acesso em: 2 mai. 2023.

MAGALHÃES, Lis Viana; LOPES, Thaynan Ferreira; MARBACK, Roberta Ferrari. **INTERFERÊNCIAS NA ROTINA E NA QUALIDADE DE VIDA PROVOCADAS PELA CEFALÉIA PRIMÁRIA**. XV SEPA - Seminário Estudantil de Produção Acadêmica, [S. I.], ano 2016, p. 285-296, 2016. Disponível em:  
<<https://revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/viewFile/4608/3043>>. Acesso em: 20 set. 2023.

MARTINEZ, Maria Carmen. **As relações entre a satisfação com aspectos psicossociais no trabalho e a saúde do trabalhador**. 2002. Dissertação de mestrado (Mestrado) - Universidade de São Paulo, [S. I.], 2002. p. 241. Acesso em: 3 mai. 2023.

MONIQUE DE SOUZA CARLUCCI, E. et al. **ARTIGO ORIGINAL. Com. Ciências Saúde**, v. 24, n. 4, p. 375–384, 2013. Disponível em:  
<[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/ccs/obesidade\\_sedentarismo\\_fatores\\_risco\\_cardiovascular.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/ccs/obesidade_sedentarismo_fatores_risco_cardiovascular.pdf)>. Acesso em: 22 nov. 2023.

Nações Unidas do Brasil. **OMS: sedentarismo pode adoecer 500 milhões de pessoas até 2030.**

[S. l.], 21 out. 2022. Disponível em:

<<https://brasil.un.org/pt-br/204257-oms-sedentarismo-pode-adoecer-500-milh%C3%B5es-de-pessoas-at%C3%A9-2030>>. Acesso em: 3 maio 2023.

O MUNDO DA SAÚDE, S.;PAULO. Artigo de Revisão • Review **Paper Influência da prática de atividade física nos Programas de Promoção da Saúde nas empresas privadas: uma revisão bibliográfica.** Influence of the practice of physical activity in Health Promotion Programs in private companies: a literature review. v. 37, n. 2, p. 192–200, 2013. Disponível em:

<[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo\\_saude/influencia\\_pratica\\_atividade\\_fisica\\_promocao.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/influencia_pratica_atividade_fisica_promocao.pdf)>. Acesso em: 22 nov. 2023.

<[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo\\_saude/influencia\\_pratica\\_atividade\\_fisica\\_promocao.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/influencia_pratica_atividade_fisica_promocao.pdf)>. Acesso em: 22 nov. 2023.

**O que significa ter saúde?** [S. l.], 7 ago. 2020. Disponível em:

<<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>>. Acesso em: 3 mai. 2023.

POLETTO, Sandra Salete. **Avaliação e Implantação de programas de ginástica laboral, implicações metodológicas.** 2002. p f. Dissertação (Mestre em Engenharia de Produção) -

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, [S. l.], 2002. Disponível em:

<[file:///C:/Users/Teste/Downloads/4%20-%20Estudo\\_Sandra%20Salete%20Poletto.pdf](file:///C:/Users/Teste/Downloads/4%20-%20Estudo_Sandra%20Salete%20Poletto.pdf)>. Acesso em: 3 mai. 2023.

**Principais Doenças Ocupacionais no Brasil.** [S. l.], 8 fev. 2019. Disponível em:

<<https://www.anahp.com.br/noticias/principais-doencas-ocupacionais-no-brasil/>>. Acesso em: 2 mai. 2023.

RROEDITOR. **Sedentarismo: o mal da vida moderna** — Rudge Ramos Online. Disponível em:

<<http://www.metodista.br/rroonline/noticias/saude/pasta-4/sedentarismo-o-mal-da-vida-moderna>>. Acesso em: 22 nov. 2023.

SILVA, Caroline Campacci da; SOUZA, Leandro Apécido de; ALMEIDA, Clayton Gonçalves de; GONZAGA, nov. Márcia Féldreman Nunes. **IDENTIFICANDO QUAIS VANTAGENS DA GINÁSTICA LABORAL NO DIA A DIA DO TRABALHADOR: REVISÃO DA LITERATURA.** Revista saúde em

foco, [S. l.], n. 13, p. 88-94, 2021. Disponível em:

<<https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2021/02/IDENTIFICANDO-QUAIS-VANTAGENS-DA-GIN%81STICA-LABORAL-NO-DIA-A-DIA-DO-TRABALHADOR-P%81g-88-%81A0-94.pdf>>. Acesso em: 3 mai. 2023.

ISSN:  
Ano 2023  
Volume 1 – Número 1

CIÊNCIA NA  
PRÁTICA



SILVA, M. A DIAS DA E DE MARCHI, RICARDO. **Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho**. São Paulo: Editora Best Seller, 1997. Disponível em:  
<<https://www.scielo.br/j/rae/a/38pGdtBfBLKkfkGcfcGW8K/?format=pdf>>. Acesso em: 10 set. 2023.

**Síndrome de Burnout**. Disponível em:

<<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout#:~:text=S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20ou%20S%C3%ADndrome>>. Acesso em: 22 set. 2023

VASCONCELOS, A. DE .; FARIA, J. H. DE .. **Saúde mental no trabalho: contradições e limites**.

Psicologia & Sociedade, v. 20, n. 3, p. 453–464, set. 2008. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/psoc/a/6X46nvFMKpmcLKv7HnYx76R/?lang=pt>>. Acesso em: 22 nov. 2023.