

Giuliano Gomes de Assis Pimentel
Cleber Mena Leão Junior
Verónica Gabriela Silva Piovani
(Organizadores)

ANAIS
VIII SEMINÁRIO DE ESTUDOS DO LAZER
O LUGAR DO LAZER NA ERA VIRTUAL



Maringá, Paraná

2019

“Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)”

(Biblioteca Central - UEM, Maringá, PR, Brasil)

S471a

Seminário de Estudos do Lazer (8.: 2018 : Maringá, PR).
Anais... / VIII Seminário de Estudos do Lazer : O Lugar do Lazer na
Era Virtual, Maringá, PR, 14 a 17 de novembro de 2018; presidente
Giuliano Gomes de Assis Pimentel ; organizadores Cleber Mena Leão
Junior ; Verónica Gabriela Silva Piovani. – Maringá, PR: GEL/UEM,
2019.
109 p.: il. color.

ISBN 978-85-54259-05-1

<http://gel-uem.wixsite.com/seminariodolazer>

Conteúdo: Programação, Conferências, Palestras e comunicações
(textos completos).

1. Lazer. 2. Educação Física. 3. Recreação. 4. Jogos recreativos. 5.
Políticas públicas - Lazer. I. Pimentel, Giuliano Gomes de Assis, pres.
II. Vieira, Alessandra Fernandes, org. III. Universidade Estadual de
Maringá. Grupo de Estudos do Lazer. IV. Título.

CDD.23.ed-709.1

Márcia Regina Paiva CRB-9/1267

Organizadores

Giuliano Gomes de Assis Pimentel (GEL/UEM)

Cleber Mena Leão Junior (ABRE)

Verónica Gabriela Silva Piovani (UNIOESTE)

Editora

Clube dos Recreadores Editora

OBSERVAÇÃO

A revisão dos textos é de responsabilidade dos seus autores.

11. GINÁSTICA LABORAL E ESTILO DE VIDA DOS TRABALHADORES NO LAZER: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Me Ricardo Alves Mendes; Universidade Estadual de Maringá
E-mail: ricardoalvesmendes0303@gmail.com

Dr. Giuliano Gomes de Assis Pimentel; Universidade Estadual de Maringá
(UEM)
E-mail: ggapimentel@uem.br

INTRODUÇÃO

A ginástica laboral (GL) é um exercício físico regular realizado no ambiente e no horário de trabalho. A GL previne os distúrbios osteomusculares relacionados com o trabalho (DORT) e diminui o estresse ocupacional (GRANDE *et al.*, 2011; LONGEN, 2003). Os benefícios voltados à empresa também estão bem esclarecidos, pois a GL favorece a interação entre os funcionários, diminui os acidentes de trabalho, o absenteísmo e aumenta a produtividade do trabalhador (SILVA, 2007; MENDES & LEITE, 2012).

Embora muitas empresas de médio e grande porte tenham clubes para o funcionário, a relação entre a GL e o lazer não foi suficientemente discutida (RAMALHO, 2000). Afinal, poderíamos esperar que a GL, como uma intervenção da Educação Física no ambiente de trabalho, evoque mudanças no estilo de vida do trabalhador?

O estilo de vida é determinado pela interação de cinco domínios: atividade física, consumo alimentar, tabagismo, consumo abusivo de álcool e dependência de álcool. (FERRARI *et al.*, 2017). Já o estilo de vida saudável é caracterizado pelos indivíduos fisicamente ativos, com um consumo alimentar adequado, não fumantes, com consumo não abusivo de álcool e não dependentes de álcool (FERRARI *et al.*, 2017).

Conforme Bernardes (2011), a influência da prática regular da GL em relação a atividades físicas de lazer e a mudança no estilo de vida do trabalhador, ainda não estão totalmente esclarecidas. Diante do exposto, delimitamos duas questões norteadoras: será que a prática regular de GL motiva os trabalhadores a praticarem atividades físicas no lazer? A GL influencia outras mudanças relacionadas ao estilo de vida dos trabalhadores?

Com isso, este estudo teve o objetivo de verificar se há relações entre a prática regular de GL e a adoção de atividades físicas no lazer, bem como outras mudanças relacionadas ao estilo de vida dos trabalhadores.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão bibliográfica análoga à Revisão Integrativa (RI). Para tanto, foram percorridas as seguintes etapas: a) definição do objeto do estudo, elaboração das perguntas norteadoras e escolha das bases de dados; b) definição dos descritores e combinação dos mesmos; c) levantamento da bibliografia nas bibliotecas eletrônicas (SCIELO, LILACS, periódicos CAPES), total de 107 trabalhos; d) aplicação dos critérios de

inclusão e exclusão (permaneceram 15 trabalhos); e) leitura dos resumos (permanência de 10 trabalhos) f) leitura na íntegra (finalizando com 5 artigos); g) apresentação e discussão dos resultados obtidos e h) conclusão do estudo.

Para a busca de dados nas bibliotecas eletrônicas SCIELO, LILACS e periódicos CAPES foram utilizadas as palavras-chave os descritores: “ginástica laboral” AND “lazer”; “ginástica laboral” AND “atividade física de lazer”; “ginástica laboral” AND “atividade física fora do trabalho” e “ginástica laboral” AND “estilo de vida”. Os critérios de inclusão: trabalhos em que a combinação dos descritores apareceu no título, ou no resumo, ou ainda na íntegra do trabalho. Os critérios de exclusão: estudos de pesquisa bibliográfica, estudos que não atendiam a temática específica desta pesquisa. Foram encontrados 107 artigos na busca inicial das três bases de dados. Para finalizar, cinco artigos foram selecionados, pois atenderam os critérios de inclusão e delimitaram o foco específico e o objetivo do presente estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta revisão, foram encontrados dois artigos que relataram melhoria no estilo de vida: menor consumo abusivo de álcool, diminuição da frequência de tabagismo, menor percepção negativa de estresse e menores índices de inatividade física nos trabalhadores praticantes de ginástica laboral em comparação com não praticantes (GRANDE *et al.*, 2011; MANOSSO *et al.*, 2014).

Outro estudo demonstrou, por meio de uma amostra probabilística de 2.265 trabalhadores, que a GL foi mais prevalente ao sexo feminino ($p < 0,001$), com maiores níveis de escolaridade, nos trabalhadores mais ativos no lazer e que relatavam menores intensidades de esforço no trabalho, ou seja, trabalhadores com menor esforço laboral apresentaram maior prática da GL ($p = 0,01$) (ROSSATO *et al.*, 2013).

Dois artigos incluídos nesta revisão demonstraram que os trabalhadores praticantes de ginástica laboral começaram fazer atividade física (AF), regularmente no lazer, ou seja, fora do horário de trabalho. Além disso, os trabalhadores que não faziam atividade física regularmente sentiram-se mais interessados por AF visando saúde (COSTA & BARROS, 2009) ou ficaram motivados a praticar alguma AF (CANDOTTI *et al.*, 2011). Abaixo, será apresentado um fluxograma dos resultados encontrados, juntamente com as referências dos cinco artigos selecionados neste estudo:

Características dos praticantes da ginástica laboral:

Mais prevalente em mulheres (ROSSATO *et al.*, 2013)

Maior escolaridade (ROSSATO *et al.*, 2013)

Mais ativos no lazer e menor esforço no trabalho (ROSSATO *et al.*, 2013)

Mais interessados na AF visando saúde (COSTA & BARROS, 2009)

Motivados a praticar alguma AF (CANDOTTI *et al.*, 2011)

Menor prevalência de doença crônica (MANOSSO *et al.*, 2014)

Menor uso de medicamento (MANOSSO *et al.*, 2014)

Fluxograma dos resultados



**PRÁTICA DE
GINÁSTICA
LABORAL**



Resultados:

Estilo de vida mais saudável (MANOSSO et al., 2014)
Diminuição do Sedentarismo (GRANDE et al., 2011)
Menor percepção negativa de Estresse (GRANDE et al., 2011)
Menor consumo de álcool e fumo MANOSSO et al., 2014)
Começaram fazer AF regularmente no lazer (CANDOTTI et al., 2011)

A adoção de procedimentos da revisão integrativa neste estudo auxiliou a encontrarmos resposta à questão inicial. Logo, vislumbramos aplicabilidade dos achados. Nossa análise é a seguinte: os estudos demonstram haver relação entre GL e estilo de vida saudável. Ela não é linear, conforme o fluxograma aponta. As características dos praticantes resvalam em elementos de estilo de vida, ou seja, quem já costuma cuidar de si, está mais propenso a praticar GL que, por sua vez, reforça os hábitos considerados saudáveis.

CONCLUSÕES

Segundo o Estado da Arte, a prática regular de ginástica no trabalho possui vínculo com as duas categorias de investigação: as atividades físicas de lazer e outras mudanças relacionadas ao estilo de vida dos trabalhadores. Observou-se ainda, que existe um número limitado de artigos que estuda especificamente sobre a influência da ginástica laboral no lazer e no estilo de vida dos trabalhadores. O impasse no conhecimento é se a ginástica laboral pode motivar os trabalhadores com outros perfis a praticarem atividade física fora do local de trabalho e gerar mudanças em busca de um estilo de vida mais saudável. Como o presente estudo apresentou algumas limitações, como a utilização de apenas três bases de dados e dois descritores, sugerimos que mais pesquisas sejam realizadas e que investiguem a influência da GL na prática regular de atividade física no lazer e no estilo de vida dos trabalhadores, em diferentes locais de trabalho e em diferentes populações de trabalhadores.

REFERÊNCIAS

- CANDOTTI, C. T; SILVA, M. R; NOLL, M; LUCCHESI, C. R. Efeito da ginástica laboral sobre a motivação para prática regular de atividade física. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 35, n.2, p. 485-497, 2011.
- COSTA, J. B. O; BARROS, A. C. S. Ginástica laboral e motivação. **Colloquium Vitae**, v.1, n.2, p. 84-93, 2009.
- FERRARI, T. K; CESAR, C. L. G; ALVES, M. C. G. P.; BARROS, M. B. A.; GOLDBAUM, M; FISBERG, R. M. Estilo de vida saudável em São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 33, n.1, p. 1-12, 2017.
- GRANDE, A.J; LOCH, M.R; GUARIDO, E.A; YOSHINO, J.B; GRANDE, G.C; REICHERT, F.F. Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral. **Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano**, v.13, n. 2, p. 131-137, 2011.
- LONGEN, W. C. **Ginástica laboral na prevenção de LER/DORT**: Um estudo reflexivo em uma linha de produção. Dissertação (Mestrado em Engenharia da Produção), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.
- MANOSSO, M; LANFERDINI, F J; DAL'AGNOL, M J; RONCADA, C; DIAS, C P. Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre praticantes e não praticantes de ginástica laboral. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v.22 n.2, p. 65-71, 2014.
- MENDES R. A; LEITE, N. **Ginástica laboral**: princípios e aplicações práticas. 3. ed. Barueri: Editora Manole, 2012.
- RAMALHO, C.M. Lazer na empresa: uma via para a responsabilidade ético-social. In: MARCELLINO, N. C. (Org.) **Lazer & empresa**: múltiplos olhares. 2. ed. CAMPINAS, SP: Papirus, 2000. p. 67-78.
- ROSSATO, L.C; DUCA, G.F.D; FARIAS, S.F; NAHAS, M.V. Prática da ginástica laboral por trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, Brasil. **Revista Brasileira Educação Física e Esporte**, v. 27, n. 1, p. 15-23, 2013.
- SILVA, J. C. M. Ginástica laboral como meio de promoção da qualidade de vida no trabalho. In: VILARTA, R.; GUTIERREZ, G. L. (Orgs.). **Qualidade de vida em propostas de intervenção corporativa**. CAMPINAS-SP: Ipês Editorial, 2007. p. 45-51.