

## RELAÇÕES ENTRE GINÁSTICA LABORAL, LAZER E ESTILO DE VIDA DOS TRABALHADORES

**Ricardo Alves Mendes**

*ricardoalvesmendes0303@gmail.com*

**Giuliano Gomes de Assis Pimentel**

*ggapimentel@uem.br*

**Universidade Estadual de Maringá (UEM)**

### RESUMO

Como a relação entre Ginástica laboral (GL), lazer e estilo de vida do trabalhador não está totalmente esclarecida, buscamos verificar o conhecimento já estabelecido sobre o tema. Utilizamos revisão sistemática em SCIELO, LILACS e Periódicos CAPES. Os cinco artigos selecionados concordam que a GL proporciona aumento de atividade física no lazer, melhora do estilo de vida e diminuição do sedentarismo, percepção negativa de estresse, consumo de álcool e fumo.

### PALAVRAS-CHAVE

*Saúde do trabalhador; Atividades de lazer; Estilo de vida saudável.*

### INTRODUÇÃO

A ginástica laboral (GL) é uma modalidade de exercício físico realizada 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).

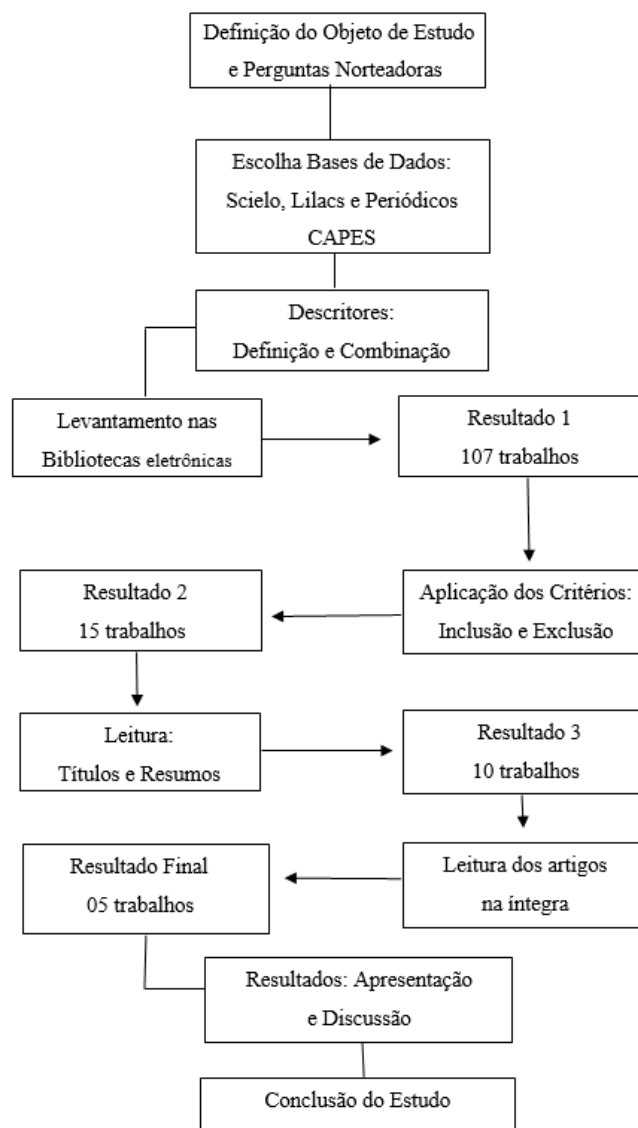
Conforme Bernardes (2011), a influência da prática regular da GL em relação a atividades físicas de lazer e a mudança no estilo de vida do trabalhador, ainda não estão totalmente esclarecidas. Diante do exposto, delimitamos duas questões norteadoras: será que a prática regular de GL motiva os trabalhadores 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 sistemática (LAKATOS; MARCONI, 2001). Para tanto, foram percorridas as seguintes etapas: a) definição do objeto de estudo e elaboração das perguntas norteadoras; b) escolha das bases de dados e definição e combinação dos descritores; 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 títulos e 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 e 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.



**Figura 1.** Fluxograma das Etapas da Revisão Sistemática  
**Fonte:** Elaborado pelos autores (2019)



## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, pode-se ressaltar que todos os cinco artigos selecionados nesta revisão fizeram um corte transversal a partir da aplicação de questionários. Nos estudos de Grande *et al.* (2011), Candotti *et al.* (2011), Costa e Barros (2009) foram utilizados questionários idealizados pelos próprios autores. Por outro lado, dois artigos utilizaram questionários previamente validados: no estudo de Rossato *et al.* (2013) foi utilizado um denominado “Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores das indústrias brasileiras” e no estudo de Manosso *et al.* (2014) foi utilizado um sobre os níveis de estresse chamado Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL) e outro sobre a avaliação da qualidade de vida foi utilizado o Perfil de Estilo de Vida de Nahas (PEVI).

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).

O estudo de Rossato *et al.* (2013) ainda demonstrou que trabalhadores que faziam AF no lazer três ou quatro vezes por semana apresentaram uma probabilidade 81% maior da prática de GL do que aqueles que não praticavam AF e não tinham interesse de praticar nos próximos seis meses.

Outros dois artigos, selecionados 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).

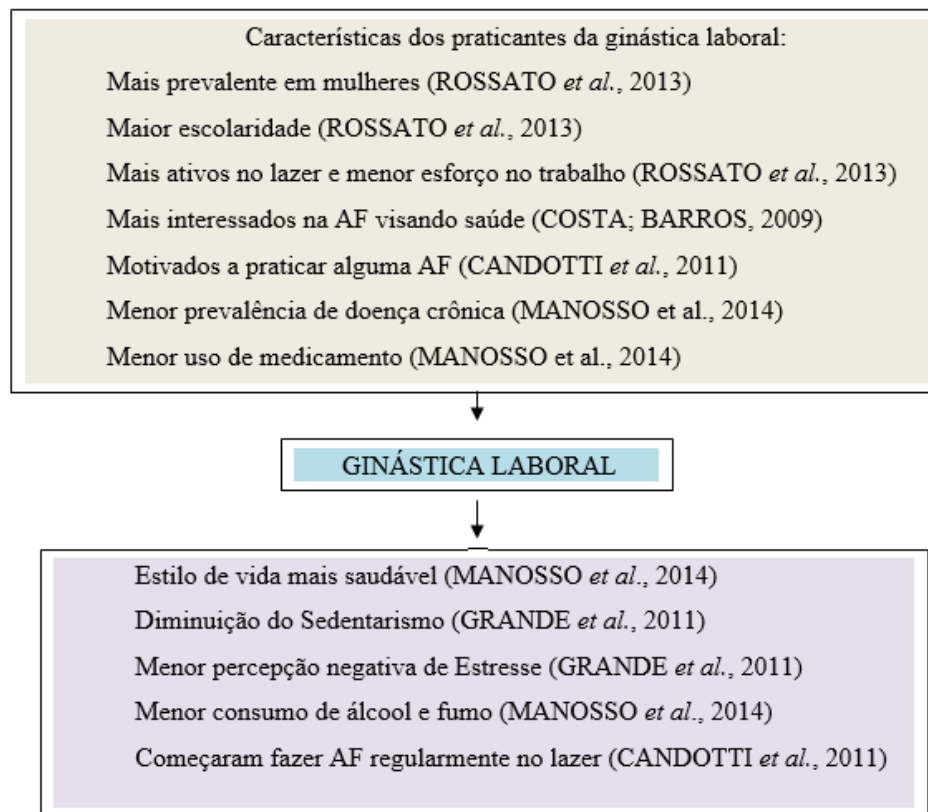
Cabe ressaltar, que no estudo de Grande *et al.* (2011) a prevalência de inatividade física no lazer foi maior entre os homens que não participavam da GL. Dado o corte transversal deste estudo, não se pode inferir que a GL é a responsável pela menor prevalência de inatividade física no lazer entre os seus participantes. Possivelmente há maior aderência à GL entre aqueles sujeitos ativos fisicamente no tempo livre.

Aqueles trabalhadores que praticavam GL também apresentavam maior regularidade na prática semanal de AF no lazer, independentemente do sexo. A GL, no mesmo sentido, é considerada um modo eficaz de levar aos trabalhadores à conscientização da importância da prática de AF regular, além de outros comportamentos associados à saúde, como campanhas contra o fumo, orientação nutricional e melhorias ergonômicas nos postos de trabalho (ROSSATO *et al.*, 2013).

Por isso, se a promoção da AF em um desses domínios, de forma indireta, promove a atividade física no outro, esta pode ser uma abordagem promissora em termos de saúde pública. Abaixo, será apresentado um fluxograma dos resultados encontrados, juntamente com as referências dos cinco artigos selecionados neste estudo.

A adoção de procedimentos da revisão sistemática neste estudo auxiliou a encontrarmos resposta às questões iniciais. Logo, vislumbramos aplicabilidade dos achados. Nossa análise é a seguinte: os estudos demonstram haver relação entre GL, lazer 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.





**Figura 2.** Fluxograma dos resultados

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

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.

O presente estudo apresentou algumas limitações, como a utilização de apenas três bases de dados e dois descritores. Apesar disso, o que se pode refletir durante a elaboração deste estudo, aumentou a convicção de que os trabalhadores necessitam de uma GL como prática educativa e, conseqüentemente, como promotora de saúde e de melhoria de EV.

Nesse sentido, os dados encontrados podem chamar a atenção dos profissionais que trabalham com a Ginástica laboral, sejam da área da saúde, da recreação e do lazer para que, de modo interdisciplinar, atendam melhor o trabalhador e promovam uma atividade que respeite as necessidades, possibilidades e limitações de cada um e que esteja comprometida com o bem-estar das pessoas trabalhadoras.



## RELATIONSHIP BETWEEN LABOR GYMNASTICS, LEISURE AND LIFESTYLE OF WORKERS

### SUMMARY

As the relationship between labor gymnastics, leisure and lifestyle of workers is not fully clarified, we seek to verify the knowledge already established on the subject. We used systematic review in SCIELO, LILACS and CAPES Periodicals. The five articles selected agree labor gymnastics on increased physical activity in leisure and improvement of lifestyle, and decrease of sedentarism, negative perception of stress, alcohol consumption and smoking.

**KEYWORDS:** *Worker health; Leisure activities; Healthy lifestyle.*

## RELACIONES ENTRE GIMNASTICA LABORAL, LAZER Y ESTILO DE VIDA DE LOS TRABAJADORES

### RESUMEN

Como la relación entre la gimnasia laboral (GL), el ocio y el estilo de vida del trabajador no se aclara por completo, buscamos verificar los conocimientos ya establecidos sobre el tema. Usamos una revisión sistemática en SCIELO, LILACS y revistas CAPES. Los cinco artículos seleccionados coinciden en que GL proporciona un aumento en la actividad física de tiempo de ocio, mejor estilo de vida y disminución del sedentarismo, percepción negativa de estrés, consumo de alcohol y tabaquismo.

**PALABRAS CLAVE:** *Salud del trabajador; Actividades de ocio; Estilo de vida saludable.*

### 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.; YOSHINOYA COSTA 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.
- LAKATOS E.M.; MARCONI, M.A. *Técnicas de pesquisa*. São Paulo: Atlas; 2001.
- 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: Papyrus, 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.

