TEMA: GINÁSTICA LABORAL COMO ESTRTÉGIA DE PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DO TRABALHADOR

INTRODUÇÃO: A ginástica laboral tem se destacado como importante estratégia de promoção da saúde do trabalhador, contribuindo para a prevenção de doenças ocupacionais, redução de dores musculoesqueléticas e melhoria da qualidade de vida. Diante das elevadas demandas físicas e psicossociais presentes no ambiente de trabalho, torna-se essencial a implementação de práticas que favoreçam o bem-estar, a saúde e a produtividade dos colaboradores. **OBJETIVO:** Analisar o impacto de um programa de ginástica laboral em colaboradores de um shopping localizado no município de Jaraguá do Sul, considerando indicadores de saúde, flexibilidade, estresse e qualidade de vida no trabalho. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo pré-experimental, de abordagem quantitativa, realizado com 19 trabalhadores de diferentes setores, sendo 2 homens e 17 mulheres, com idades entre 20 e 60 anos. O programa de ginástica laboral teve duração de três meses, com frequência de três vezes por semana e sessões de aproximadamente 10 minutos. Inicialmente, foi aplicado um questionário estruturado contendo informações sobre prática de atividade física, dores musculoesqueléticas, níveis de estresse e satisfação no trabalho. A flexibilidade foi avaliada por meio do teste de sentar e alcançar. Durante as sessões, os participantes receberam orientações relacionadas à saúde, ergonomia e hábitos de vida saudáveis. Ao final da intervenção, realizou-se uma reavaliação para comparação dos resultados. Para a análise dos dados, utilizou-se estatística descritiva por meio de médias e percentuais, além do teste t de Student para amostras dependentes, método frequentemente utilizado para comparar médias entre dois momentos avaliados, especialmente em pesquisas pré e pós-intervenção. Adotou-se nível de significância de 5% ($p \leq 0,05$). O estudo caracterizou-se como relato de experiência com intervenção educativa e de promoção da saúde, sem identificação dos participantes, sem procedimentos invasivos e sem riscos adicionais, não havendo necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução CNS nº 510/2016. **RESULTADOS:** Observou-se aumento da flexibilidade dos participantes, evidenciado pela melhora no teste de sentar e alcançar (pré: 11,77 cm; pós: 15,94 cm). Houve aumento no percentual de participantes fisicamente ativos (pré: 42%; pós: 53%), além de melhora nos hábitos de vida e redução da percepção de estresse ocupacional. Em relação à qualidade de vida no trabalho, verificou-se aumento da satisfação, melhora no relacionamento interpessoal e maior percepção de bem-estar no ambiente laboral (pré: 74%; pós: 89%). **CONCLUSÃO:**

Conclui-se que a implementação de um programa de ginástica laboral, mesmo em curto período, promove benefícios relevantes à saúde física e ocupacional dos trabalhadores, configurando-se como estratégia viável de promoção da saúde no ambiente laboral. Seus efeitos podem ser potencializados quando associados a ações educativas, melhorias ergonômicas e incentivo contínuo à adoção de hábitos de vida saudáveis.

Palavras-chave: Saúde do trabalhador, Ergonomia, Qualidade de vida no trabalho, promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

BUSHMAN, Barbara A. *ACSM's complete guide to fitness & health*. 2. ed. Champaign: Human Kinetics, 2016.

CANDOTTI, Cláudia Tarragô; STROSCHEIN, Rosemeri; NOLL, Matias. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 33, n. 3, p. 699-714, 2011.

CARVALHO NETO, Mário Reis. Benefícios da ergonomia e da ginástica laboral. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 8, n. 2, p. 316-329, 2022.

CHIAVENATO, Idalberto. *Gestão de pessoas*. 4. ed. Barueri: Manole, 2014.

DEJOURS, Christophe. *A banalização da injustiça social*. 7. ed. Rio de Janeiro: FGV, 2015.

FERREIRA, Leandra Batista; SANDY, Daniel Dias; SILVA, Paula Cristina Moreira C.; MEDEIROS-LIMA, Daniel José Matos; RODRIGUES, Bernardo Minelli. *Impacto das pausas ativas no comportamento sedentário e na percepção de produtividade em trabalhadores administrativos*. *Impact of active breaks on sedentary behavior and perception of productivity in office workers*. 2023.