REVISTA SAÚDE DOS VALES

ISSN: 2674-8584 V1 – N2– 2022

GINÁSTICA LABORAL EM HOME - OFFICE: REBATIMENTOS FRENTE A COVID-19

LABOR GYMNASTICS AT HOME - OFFICE: HITTING IN FRONT OF COVID-19

Maria Islayne Batista Santos
Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado
Centro Universitário AGES, Paripiranga-BA
E-mail: maria9670@academico.uniages.edu.br

Mauricio Santana do Nascimento
Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado
Centro Universitário AGES, Paripiranga-BA
E-mail: mauricio117@academico.uniages.edu.br

Mickael Santana dos Santos
Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado
Centro Universitário AGES, Paripiranga-BA
E-mail: mickael118@academico.uniages.edu.br

Reidson Silva de Jesus
Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado
Centro Universitário AGES, Paripiranga-BA
E-mail: reidson119@academico.uniages.edu.br

Davi Soares Santos Ribeiro
Docente do curso de Educação Física
Centro Universitário AGES, Paripiranga-BA
E-mail: davi.ribeiro@ages.edu.br

Cleiton Antônio de Oliveira
Docente do curso de Educação Física
Centro Universitário AGES, Paripiranga-BA
E-mail: cleiton.oliveira@ages.edu.br

RESUMO

Com o advento da pandemia muitas pessoas precisaram mudar o estilo de trabalho, com o ambiente *home-office, entretanto* a falta de equipamentos adequados para uma boa postura aumentou-se os níveis de estresse e de lesões causada por esforço repetitivo. Nesse sentido destaca-se a ginastica laboral (GL) como uma ferramenta para contribuir no bem estar e na redução de lesões. O estudo consiste em uma pesquisa descritiva com abordagem qualitativa. Observou-se que a falta de atividades que envolvem a flexibilidade contribui no déficit na qualidade de vida no trabalho, sendo esta importante a ser utilizada no ambiente domiciliar. Conclui-se que a ginastica laboral deve ser incentivada pelas empresas a fim de proporcionar bem estar aos colaboradores, bem como na produtividade e geração de lucros.

REVISTA SAÚDE DOS VALES

Palavras-Chaves: Ginástica Laboral, *Home-Office*, Pandemia.

ABSTRACT

With the advent of the pandemic, many people needed to change their work style, with the home-office environment, however the lack of adequate equipment for good posture increased the levels of stress and injuries caused by repetitive strain. In this sense, labor gymnastics (GL) stands out as a tool to contribute to the well-being and reduction of injuries. The study consists of a descriptive research with a qualitative approach. It was observed that the lack of activities that involve flexibility contributes to the deficit in the quality of life at work, which is important to be used in the home environment. It is concluded that labor gymnastics should be encouraged by companies in order to provide well-being to employees, as well as productivity and profit generation.

Keywords: Labor Gymnastics, Home-Office, Pandemic.

1. INTRODUÇÃO

Movimentar o corpo durante o período de trabalho é fundamental para aumentar a concentração, o foco e diminuir o esgotamento e a prevenção de risco de lesões (ALMEIDA, 2021). Em tempos de pandemia e home office, a ginástica laboral se tornou uma grande coligada nas prevenções de doenças ocupacionais assim como na promoção da saúde e melhora da qualidade de vida dos trabalhadores (SANTOS, 2020).

A pandemia de Covid-19 teve seu primeiro caso no Brasil em fevereiro 2020, havendo uma mudança na vida das pessoas. Assim, para enfrentar os impactos do distanciamento e se adaptar à nova rotina, algumas atividades passaram a ser realizadas em home-office. Essa organização teve como objetivo dar continuidade ao trabalho de grandes empresas e evitar a proliferação da doença (ARAUJO, 2021).

Assim, para contribuir na saúde física e mental dos trabalhadores, que ficam por horas sentados em frente ao computador e a forte demanda possibilitando alto nível de estresse, muitas empresas adotaram a ginástica online para melhorar a redução nas tensões musculares, prevenção de lesões e evitar o sedentarismo (FERREIRA, 2021).

Nesse sentido, o artigo tem o objetivo de discutir os benefícios da ginástica laboral para pessoas que trabalham em home – Office.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

2.1. Caracterização do estudo

O estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa. Segundo Lakatos e Marconi (2017), a pesquisa bibliográfica tem como foco o contato direto com materiais e estudos já publicados sobre o assunto, os quais direcionam a pesquisa, tendo assim maior afinidade com o problema delimitado e fazendo levantamento de informações prévias de outros autores sobre o tema.

Para Gil (2019), a abordagem qualitativa visa explicar o porquê dos problemas elencados, propondo soluções para saná-los, além de não se preocupar com representatividade numérica, mas sim com o aprofundamento do tema em questão.

2.2 Instrumentos para coletas dos dados

Para realizar o levantamento bibliográfico foram utilizados livros e artigos científicos encontrados na base de dados do Google Acadêmico. Utilizou-se os descritores: ginástica laboral; home-office.

Foram considerados os seguintes parâmetros limitadores da busca inicial: a) artigos publicados entre 2016 e 2021; b) redigidos em língua portuguesa e inglês; e, c) publicações que tivessem como foco a temática do estudo e conteúdos semelhantes.

2.3. Análise de dados

Após levantamento preliminar nas bases de dados escolhidas, os resumos dos estudos selecionados foram revisados de modo a poder refinar a escolha final das publicações que compõem o corpus deste estudo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Ginastica Laboral (GL) teve início na Polônia no ano de 1925, nessa época os operários faziam uma pausa a cada função particular. Posteriormente, essa pratica irá ser enraizada em outros países como a Alemanha e Suécia, sendo que essa modalidade se tornou popular depois da segunda guerra mundial (DOS SANTOS, 2016).

Essa pratica tiveram seus primeiros estudos no ano de 1925 e o resultado foi uma relação entre a ginastica laboral e a diminuição dos acidentes em trabalho (DOS SANTOS, 2021).

A Ginástica Laboral é uma modalidade de atividade física praticada dentro do ambiente de trabalho, também conhecida como ginástica compensatória, ginástica do trabalho ou de pausa. A GL constitui-se de exercícios de baixo impacto como alongamentos, realizada entre 10 a 15 minutos e visa uma reeducação de postura, compensação muscular, resultando no melhorando da produtividade na empresa e a saúde do trabalhador (SILVA, 2017).

Durante a pandemia, o trabalho passa a conviver em um ambiente diferente com pouca ergonomia e com mais tempo à frente do computador, ocasionando em uma serie de dores lombares, má postura, consequentemente. Assim, a dor passou a interferir em sua produtividade, tirando a concentração, aumentando nível de estresse e isso se torna uma rotina, assim ocasionando um declínio de produção (LUDUGERIO, 2021).

Nesse contexto, o modelo *home-office* tornou-se um agravante para um estilo de vida mais sedentário, pelo fato de as pessoas estarem em uma zona de conforto, pois o lar nos traz uma perspectiva de descanso e intimidade por utilizar objetos caseiros como forma de trabalho, por exemplo: mesa, sofá, almofadas para apoiar, notebook que torna um ambiente não adequado para esta funções (SILVA, 2021).

Em relação ao equipamento usado Pagnan *et al* (2020) afirma que usar teclado do notebook pode causar uma sobrecarga da musculatura dos ombros e a cervical baixa, sendo assim é importante usar periféricos externos. Além do tipo de cadeira para o melhor conforto enquanto está em *home-office*.

Observa-se que a Ginástica Laboral (GL) estimula uma consciência sobre o autocuidado do colaborador contribuindo na mobilidade, melhora na autoestima, redução de dores, diminuição da fadiga e redução de stress (MARINHUK, 2020). Além disso destaca-se benefícios para as empresas como: aumento da produtividade, diminuição das despesas medicas e diminuição de incidência das doenças ocupacionais (ARAÚJO, 2021).

Entretanto, mesmo com todos os benefícios que a ginastica laboral traz para os colaboradores e para as empresas, muitos acaba não adotando essa prática pelo fato de ter um ritmo acelerado, pela falta de tempo especifico para essa pratica, pela falta de investimentos em profissionais, pela não percepção dos benefícios da ginastica laboral, principalmente em tempos de pandemia (RAFAEL *et al*, 2019).

Nesse sentido, destacam-se a tecnologia e o Profissional de Educação Física. A tecnologia é uma ferramenta essencial para que as empresas não interrompam ou queiram adotar programas de qualidade de vida, como a ginástica laboral (OLIVEIRA, 2020).

As plataformas digitais possibilitaram que as sessões possam ser ministradas no formato síncrona e assíncronas. Por meio dela, os colaboradores são estimulados a fazer movimentos e alongamentos com a instrução de um profissional de educação física.

O profissional de Educação Física é o agente habilitado para o exercício da ginástica laboral. Segundo o CONFEF (2016), a Ginástica Laboral é definida como o conjunto de exercícios/atividades físicas que se desenvolve no ambiente de trabalho, de modo regular e com a devida orientação do profissional de Educação Física.

Assim, a ginástica laboral orientada por um profissional de Educação Física de forma virtual ou não irá contribuir em benefícios ao trabalhador e a empresa. Com isso geram mais interação e descontração, deixando o trabalho mais leve e produtivo, ganhando assim satisfação no final de um dia de trabalho (SILVA, 2021).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ginastica laboral em *home-office* proporciona benefícios para a saúde do colaborador, principalmente com as mudanças de rotina ocasionadas pela pandemia, em que o trabalhador precisou manter as atividades laborais em sua residência, e em muitos casos, não atentando-se a boa postura corporal e, assim gerando doenças ocupacionais.

Nesse contexto, destacam-se o profissional de Educação Física e o uso de recursos tecnológicos a fim de promover qualidade de vida no trabalho home-office, sendo importante o incentivo e o investimento das empresas em práticas de ginastica laboral para a manutenção e prevenção da saúde e bem estar do trabalhador e, consequentemente no rendimento da empresa.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Nayara Cristina Marques**. Estudo reflexivo sobre a contribuição da educação física na perspectiva da pandemia**. 2021.

ARAÚJO, Vânia Brito de. **A importância da ginástica laboral na empresa**. 2021.

BRITTO HANTMANN, Stefanie De et al. Levantamento de aspectos anatomoclínicos, biomecânicos e ergonomicos da posição sentada sobre a coluna vertebral-uma reflexão do trabalho home office durante a pandemia. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 10, p. 97392-97402, 2021.

CONFEF. Conselho Federal de Educação Física. **Resolução CONFEF nº 323/2016**. Rio de Janeiro, 21 de setembro de 2016. Disponível em https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/406. Acesso em 31/12/2021.

DOS SANTOS CAVALCANTI, Jeane Odete Freire et al. A prática da ginástica laboral e da atividade física como meio de melhoria dos sintomas das doenças ocupacionais. **Revista Campo do Saber**, v. 1, n. 1, 2016.

DOS SANTOS, Daniel Gadelha. **Mensurando resultados na ginástica laboral: Um modelo simples e prático para mensurar os efeitos da aplicação de um programa de ginástica laboral no ambiente de trabalho**. Editora Dialética, 2021.

FERREIRA, Marcela Pereira. A AMPLIAÇÃO DO TELETRABALHO E HOME OFFICE EM TEMPOS DE PANDEMIA E SEUS REFLEXOS NA SAÚDE DO TRABALHADOR. **Revista do Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho**, v. 7, n. 1, p. 101-119, 2021.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia do Trabalho Científico**. 8.ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LUDUGERIO, Adriane Tomé. **A qualidade de vida no trabalho em home office**. 2021.

MARINHUK, Jéssica Chaiane Brem. Os benefícios da ginástica laboral na percepção dos funcionários. **Revista Renovare**, v. 3, 2020.

OLIVEIRA, Braulio Nogueira De; FRAGA, Alex Branco. Uso das tecnologias digitais para a prática de exercícios físicos: uma revisão integrativa. **Conexões,** v. 18, p. e020002-e020002, 2020.

PAGNAN, J. M.; SILVEIRA, R. P.; POSSAMAI, R. R.; PEREIRA, R. R.; LONGEN, W. C. Trabalho em casa e ergonomia. In: TOMASI, Cristiane Damiani; SORATTO, Jacks; CERETTA, Luciane Bisognin (org.). **Nossa rotina mudou:** um guia para tempos de distanciamento**.** Criciúma, SC: Unesc, 2020. p. [55]-60.

RAFAEL, Diego Nogueira; LOPES, Evandro Luiz. fatores motivadores e inibidores para a adesão dos profissionais da área administrativa à ginastica laboral em uma indústria do setor automotivo. **Desafio Online**, v. 7, n. 3, 2019.

SANTOS, Sabrina Nascimento dos. **GINÁSTICA LABORAL E REDUÇÃO DE DOR EM TRABALHADORES**: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. UNILAVRAS, 2020.

SILVA, Danilo Rodrigues Pereira da et al. Mudanças na prevalência de inatividade física e comportamento sedentário durante a pandemia da COVID-19: um inquérito com 39.693 adultos brasileiros. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, 2021.

SILVA, Wasly Santana et al. Gamificação em tempos de pandemia do covid-19: uma nova forma de educar em saúde-relato de experiência. **Scientia Generalis**, v. 2, n. 1, p. 1-9, 2021.