

Universidade Federal de Minas Gerais
Escola de Enfermagem
Curso de Especialização em Saúde Coletiva
Enfermagem do Trabalho

Ginástica Laboral na prevenção das doenças ocupacionais: uma revisão de literatura

Luciane Vaz Gontijo

Belo Horizonte- MG
2012

Luciane Vaz Gontijo

Ginástica Laboral na prevenção das doenças ocupacionais:
uma revisão de literatura

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Saúde Coletiva- Enfermagem do Trabalho da Escola de Enfermagem da UFMG, como requisito parcial à obtenção do Título de Especialista.

Orientadora: Prof^a Solange Cervinho Bicalho Godoy

Belo Horizonte- MG
2012

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	5
2	OBJETIVOS	9
2.1	Objetivo Geral	10
2.2	Objetivo Específico	10
3	REVISÃO DE LITERATURA	12
3.1	LER/DORT	12
3.2	Ginástica Laboral	15
3.3	Classificação da GL	16
4	METODOLOGIA.....	19
5	DESENVOLVIMENTO	22
5.1	Resultados	22
5.2	Discussão	24
5.2.1	Os Impactos Positivos da Ginástica Laboral na Promoção e Prevenção da Saúde do Trabalhador.....	24
5.2.2	Dificuldades de Implantação da Ginástica Laboral na Promoção e Prevenção da Saúde do Trabalhador.....	27
6	CONCLUSÃO	30
7	REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS	33
	ANEXO 1	37
	ANEXO 2	38

INTRODUÇÃO

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos ocorreu uma série de mudanças no ambiente das organizações e do trabalho, que possibilita observar um movimento crescente de envolvimento das pessoas com o seu trabalho e a vida profissional. O mundo do trabalho e das organizações sofreu mudanças significativas ao longo dos tempos propondo metas inalcançáveis, intensificando a variedade, o ritmo e o contingente de trabalhadores envolvidos nessa produção industrial.

Essas mudanças ocorreram em um ritmo muito elevado e a perspectiva é de que se assista a um crescimento ainda maior nos próximos anos, já que o essencial do trabalho produtivo, apesar das propostas de reestruturação de produção, continua sendo feito, sem muitas alterações, basicamente, dentro de propostas de gestão da produção taylorizadas e com grande intensificação na realização das tarefas.

O que se tem encontrado, em grande parte dos ambientes de trabalho brasileiros é uma combinação de propostas de gestão do processo produtivo, nas quais somam-se agressões à saúde oriundas dos modelos "tradicionais" (taylorista/fordista) com novas formas de gestão ditas "japonizadas", como Kan-Ban, Just-in-time, etc. (MERLO, 2000).

Essas combinações de modelo onde é possível encontrar, lado a lado, linhas de montagem e esteiras de produção convivendo com programas de qualidade total ou células de produção trazem transformações no processo produtivo que vêm levando a uma maior intensificação do trabalho. Tal processo causa um aumento da carga psíquica, bem como da carga física, levando à hipersolicitação de tendões, músculos e articulações dos trabalhadores (ASSUNÇÃO, 2003).

Às exigências da organização do trabalho taylorista/fordista, entende-se que somam as novas demandas e outro sofrimento, que advém do medo de não ser capaz de manter uma performance adequada no trabalho nas novas formas gestão "reestruturadas". O modelo taylorista/fordista inclui aspectos de tempo, cadência, rapidez, formação, informação, aprendizagem, adaptação à

"cultura" ou à ideologia das empresas, às exigências do mercado, etc. (MERLO, 2000).

A conciliação da expectativa do trabalhador com as necessidades organizacionais torna-se um desafio diante das dificuldades apresentadas pelo ambiente de trabalho como situações de insalubridade, longas jornadas de trabalho, baixa remuneração, duplo emprego, tensão emocional, que podem ter como uma das conseqüências, a falta ao trabalho ou absenteísmo (ALVES et al, 2006). Em relação à organização do trabalho, o absenteísmo tem se traduzido em insatisfação, desmotivação e sobrecarga da equipe de trabalho e pode ser indicativo da existência de problemas extremamente preocupantes quando ocasionado por doença (SILVA e MARZIALE, 2003, ALVES, 2006).

O absenteísmo tem também afetado a saúde dos trabalhadores e conseqüentemente levado às empresas impactos econômicos, gerando custos e gerando danos à seguridade social. Considerando os aspectos relacionados diretamente à saúde, diversos fatores determinam ausências ao trabalho como a falta de estratégias de valorização do trabalhador, estresse, ambiente psicossocial desfavorável, insatisfação com o trabalho, condição socioeconômica dos trabalhadores, ausência de controle sobre trabalho e falta de reconhecimento da atividade do trabalhador por parte da organização (FERREIRA et al, 2012).

Ao se analisar o absenteísmo é importante considerar a existência de uma etiologia multifatorial. Devem ser avaliadas, portanto, as variáveis do indivíduo como: motivação, necessidades, hábitos, valores, habilidades e conhecimentos; e também variáveis relacionadas à ocupação do trabalhador como: tipo de empresa, métodos de produção; variáveis relacionadas à organização, clima de trabalho e políticas da instituição (GODOY, 2006; ALVES et AL, 2006).

No que tange aos motivos que levam os trabalhadores a se ausentarem do trabalho, poucos são os estudos que permitem visualizar para além da doença. A realização de pesquisas sobre outros fatores causadores do absenteísmo, como aqueles relacionados à realidade de trabalho das organizações e que retratem a realidade socioeconômica e cultural dos

trabalhadores, faz-se necessária, procurando mostrar o fenômeno em sua totalidade, sem, no entanto, haver a separação entre vida pública e privada do trabalhador (ALVES, 1999).

Em um estudo realizado buscando as opiniões dos empregados a respeito dos reais motivos de absenteísmo foi introduzida a questão do ambiente de trabalho como gerador de absenteísmo. Os grupos de discussão concluíram que o absenteísmo nas empresas era influenciado por outros fatores além da doença relatada pelos empregados e que as condições de trabalho exerciam maior peso sobre o grau de absenteísmo do que a situação de doença (ALVES et al, 2006).

Dentre as doenças responsáveis pelo índice de absenteísmo nas empresas destacam-se as Lesões por Esforços Repetitivos (LER), ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Estas constituem um grande problema de saúde pública e de produtividade, uma vez que resulta num elevado número de ausências.

A LER/DORT é resultado da combinação da sobrecarga das estruturas anatômicas do sistema osteomuscular com a falta de tempo para sua recuperação. Tanto a utilização excessiva de determinados grupos musculares em movimentos repetitivos, como a permanência de determinados segmentos do corpo em uma mesma posição por período de tempo prolongado, podem ocasionar a sobrecarga que permite o aparecimento da doença. Os fatores emocionais podem interferir de forma significativa no aparecimento da síndrome (ASSUNÇÃO, 2003).

Muitas empresas têm investido em proporcionar atividades de trabalho para seus empregados, buscando prevenir e reduzir problemas ocupacionais por meio de exercícios específicos que são realizados no próprio local de trabalho (MEZZOMO; CONTREIRA; CORAZZA, 2010).

Os programas de Ginástica Laboral (GL) têm sido implementados com grande frequência nas empresas como um método de prevenção da LER/DORT, visando à promoção da saúde e a melhora das condições de trabalho. Os programas podem ainda contribuir positivamente para o relacionamento interpessoal, reduzir os acidentes de trabalho e,

conseqüentemente, aumentar a produtividade, gerando um maior retorno para a empresa. Para as empresas, os principais objetivos com a GL inclui a diminuição dos acidentes de trabalho, a redução do absenteísmo, a melhora na qualidade total, a prevenção e a reabilitação das doenças ocupacionais (tendinites e DORTS) (LEITE; SILVA e MERIGHI 2007).

A Ginástica Laboral é uma atividade física desempenhada pelos trabalhadores coletivamente dentro do próprio local de trabalho de forma voluntária e coletiva, durante o horário de expediente, por meio de exercícios físicos específicos de curta duração, objetivando uma atuação preventiva e compensatória (OLIVEIRA et al, 2007; SAMPAIO e OLIVEIRA, 2008).

Dentre os benefícios alcançados para o trabalhador com a implantação da GL destacam-se melhora da autoimagem, redução da dor e do estresse, alívio das tensões, melhoria do relacionamento interpessoal, maior resistência à fadiga central e periférica, aumento da disposição e motivação para o trabalho, melhoria da saúde física, mental e espiritual. É possível observar também que a implementação desta atividade na empresa como um método de prevenção da LER/DORT, reduz os acidentes de trabalho e conseqüentemente, aumenta a produtividade, além de minimizar os gastos com despesas médicas, diminuir o índice de absenteísmo e a rotatividade dos funcionários no local de trabalho (OLIVEIRA, 2007).

Buscando resolver os problemas das doenças LER/DORT nas empresas propõe-se um estudo seguindo as etapas de levantamento bibliográfico, coleta de informações, e identificação dos impactos da GL nas empresas por diferentes autores.

Espera-se que este estudo possa ser útil para esclarecer a necessidade do emprego da ginástica laboral como uma atividade que influencia na produtividade dos trabalhadores na empresa. Compreendendo em uma prática direcionada de exercícios específicos de alongamento, fortalecimento muscular, coordenação motora e relaxamento, podendo ser realizados em diferentes setores ou departamentos da empresa com o objetivo principal de prevenir e diminuir os casos de LER/DORT.

OBJETIVOS

OBJETIVOS

1.1 Objetivo Geral

Conhecer os impactos da ginástica laboral na promoção da saúde do trabalhador nas empresas.

1.2 Objetivo Específico

- Identificar os benefícios da Ginástica Laboral para o trabalhador,
- Identificar as dificuldades para o emprego da GL nas empresas.

REVISÃO DE LITERATURA

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 LER/DORT

Com as mudanças do processo de globalização nos últimos anos, o mundo do trabalho tem passado por diversas transformações e os fatores que procedem para que haja uma redefinição entre trabalho e capital são as exigências de qualidade no mercado de trabalho, as mudanças na organização do trabalho e a introdução de novas tecnologias. Com a modernização nas indústrias, alguns trabalhadores encontram dificuldade em se atualizar e com isso podem ter a saúde afetada, tanto no aspecto físico quanto mental (LANCMAN e JARDIM, 2004; LEITE e SILVA, et al 2007; ALENCAR e OTA, 2011).

Os motivos que levam os trabalhadores a ter sua saúde prejudicada são justamente à sobrecarga e a pressão que é gerada pelas constantes exigências de adaptação, as novas estruturas de trabalho e as novas tecnologias.

Historicamente, é possível citar a invenção de três processos que constroem a dinâmica de produção e de pensamento organizacional das indústrias no mundo, que são o Taylorismo, o Fordismo e o Toyotismo. Tais processos influenciaram a qualidade de vida e a forma como o trabalhador realiza seu trabalho.

No final do século XIX, o engenheiro norte-americano, Frederick Winslow Taylor, desenvolveu um sistema para aumentar a produtividade, instituindo uma maior divisão de tarefas no interior das fábricas. Ele estudou o controle de tempos e movimentos visando diminuir tempos gastos em tarefas, mas não avaliou os processos produtivos realizados pelos seus empregados. O modelo taylorista trouxe um aumento agudo na produção industrial, mas gerou também uma repercussão negativa à saúde dos trabalhadores, dada a não

avaliação do processo produtivo realizado com os humanos. (ALENCAR E OTA, 2011).

Logo em seguida à implementação do taylorismo, Henry Ford, outro engenheiro industrial dos Estados Unidos, aplicou uma nova maneira de organizar o trabalho e produzir em massa. Com o chamado fordismo a produtividade aumentou, pois foram criadas as esteiras rolantes fazendo com que a divisão de trabalho e a parcelização de tarefas fossem ainda mais intensificadas. O trabalho se tornou repetitivo e monótono e os operários perderam o controle sobre o ritmo e o resultado do seu trabalho.

Em meados da década de 60, surgiu uma nova forma de organização do trabalho, o Toyotismo, inventado e aplicado pelo engenheiro, ex-vice-presidente, Sei-ichi Ohno. Esse modelo japonês teve como objetivo elevar a produtividade, reduzir custos e promover um controle preciso da qualidade e incentivar os trabalhadores (MERLO e LÁPIS, 2007).

Com a modernização das indústrias e a introdução de novidades tecnológicas poupadoras de mão-de-obra, gerou-se desemprego. E isso afetou diretamente a saúde física e mental do trabalhador. Tendo em vista os altos padrões de produção estabelecidos uma das doenças que têm mais acometido os trabalhadores no mundo contemporâneo, são as lesões por esforços repetitivos ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, que vem se desenvolvendo entre os empregados.

Inicialmente os casos de LER/DORT eram conhecidos no Brasil, como tenossinovites ocupacionais, ou seja, uma inflamação do tendão e da camada que o cobre causada pela tarefa realizada repetidamente no trabalho. Em 1973, no XII Congresso Nacional de Prevenção de Acidentes do Trabalho, foi definido que os casos de tenossinovites ocupacionais acometiam principalmente lavadeiras, engomadeiras e faxineiras, pois nessas profissões existe um trabalho intenso com as mãos.

Na década de 1980, deu início no Brasil, o aparecimento em número e relevância social da LER/DORT, tornando-se um grave problema de saúde pública e social em função da sua dimensão e abrangência (ALENCAR E OTA, 2011). Ainda na década de 80, no campo social, os sindicatos dos

trabalhadores de processamento de dados fizeram uma ação no Instituto Nacional de Segurança Social (INSS) pelo acordo da tenossinovite como doença do trabalho.

Além da tenossinovite, outros acidentes de trabalho, foram atendidos como LER/DORT pelo Ministério da Saúde nesses últimos anos – conforme as publicações do “Protocolo de Investigação, Diagnóstico, Tratamento e Prevenção” e “Doenças Relacionadas ao Trabalho: Manual de Procedimentos para os Serviços de Saúde”(capítulo XVIII – e pelo Ministério da Previdência Social – de acordo com o Anexo II do Decreto n.º 3.048/99 e a Instrução Normativa nº 98/03 (BRASIL, 2009). Finalmente, em 28 de abril de 2004, o Ministério da Saúde publicou a Portaria n.º 777/04, que tornou de notificação compulsória vários agravos à saúde relacionados ao trabalho (BRASIL, 2011).

Atualmente as Lesões por Esforço Repetitivo ou os Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho são os nomes dados às afecções de músculos, tendões, sinóvias (revestimentos das articulações) nervos, fásccias (envoltório dos músculos) e ligamentos, isolados ou combinados, com ou sem a degeneração de tecidos. Elas atingem na maioria das vezes, os membros superiores, a região escapular em torno do ombro e a região cervical. Sua origem está ligada a fatores interpessoais e ergonômicos. Dentre estes fatores é citado o problema de doenças crônicas degenerativas como a diabetes, doenças vasculares, hipotireoidismo, dentre outras, que é somados ao uso repetido ou forçado de grupos musculares e da manutenção de postura inadequada (LELIS et al, 2012; BARBOSA et al, 2007).

Tendo em vista reduzir os níveis de LER/DORT e melhorar a saúde do trabalhador surge a necessidade de se elaborar um programa de prevenção, promoção e segurança contra as lesões. Dentre os programas que podem ser elaborados e implementados nas empresas como um método de prevenção, a Ginástica Laboral (GL) é uma alternativa como uma atividade física, praticada durante o horário de trabalho pelos empregados.

2.2 Ginástica Laboral

A partir de todos esses conceitos formados, a promoção de qualidade de vida nas empresas torna-se a maneira essencial para manter a motivação e o comprometimento dos empregados. A ginástica laboral é uma forma de promoção da saúde que pode ser implantadas nas empresas consistindo em uma atividade física, praticada durante o horário de trabalho.

Os programas de atividade física no trabalho datam de 1925, onde já eram realizados em países como Polônia, Bulgária, Alemanha Oriental, Holanda, e Rússia, e então denominada ginástica de pausa. Em certos países a ginástica de pausa obteve resultados impressionantes, como na Rússia onde cerca de cinco milhões de operários em cento e cinquenta mil empresas praticam ginásticas compensatórias adaptadas a cada ocupação.

Japoneses criaram, em 1928, métodos de integração das equipes que vão além do trabalho na fábrica, objetivando bem estar físico e entretenimento para seus operários. Em seguida, recebeu a maior transmissão no mesmo país com um programa de rádio que sucedia em uma série de exercícios de ginástica aeróbica com música própria que teve contribuição não só de trabalhadores fabris, mas também em lugares abertos como praças ou mesmo dentro das casas, que eram apresentados por pessoas especialmente preparadas que ministravam cursos de pequena duração com foco na saúde, no trabalho e no aumento da produtividade.

No Brasil, o programa de ginástica laboral tem sido praticado com grande frequência a partir de 1990, onde inúmeras empresas inseriram a execução dos exercícios em suas rotinas. O objetivo foi implementá-la como método de prevenção das LER/DORT e/ou melhora da dor (MACIEL et al, 2005; FABRI e SILVA, 2008; SAMPAIO e OLIVEIRA, 2008; COSTA e VIEIRA, 2008).

2.2.1 Classificação

Tendo em vista as variadas necessidades de cada empresa, em relação aos esforços realizados pelos trabalhadores, existem diversos tipos programas de GL. A ginástica laboral pode ser classificada tanto em relação ao horário de execução dos exercícios quanto aos objetivos de sua aplicação. Tendo em vista os horários, podemos classificá-la em:

- **Preparatória ou de Aquecimento:** é realizada antes da jornada de trabalho de forma a preparar o trabalhador para o trabalho físico. Do ponto de vista fisiológico, a Ginástica de Aquecimento eleva a temperatura corporal, oxigena os tecidos e aumenta a frequência cardíaca, melhorando assim a disposição e o nível de concentração do indivíduo. São praticados exercícios de concentração, coordenação, flexibilidade, equilíbrio e resistência muscular. Sua duração é aproximadamente de 10 a 12 minutos.
- **Compensatória ou de Pausa:** tem a finalidade de interromper a monotonia operacional, aproveitando as pausas para executar exercícios específicos de compensação para esforços repetitivos, estruturas sobrecarregadas e as posturas solicitadas nos postos de trabalho. Tem o objetivo de aplicar os exercícios compensatórios, incentivar a correção postural, a conscientização, as automassagens, massagens e prevenir a fadiga muscular. Durante a prática são realizados exercícios de alongamento, flexibilidade, respiratórios e posturais. Sua duração é de 5 a 10 minutos.
- **Relaxante ou Final de Expediente:** é programada para o final do expediente durante 10 a 12 minutos sendo, em vários programas, realizado juntamente com a Ginástica Compensatória como exercício de relaxamento na finalização da aula, promovendo um aprendizado motor significativo. Seu objetivo é promover dentro do ambiente de trabalho alguns minutos para relaxamento corporal, especificamente em regiões

onde ocorram maior tensões. (MACIEL et al, 2005; SAMPAIO E OLIVEIRA, 2008; FÁBRI e SILVA, 2008).

Agora observando os objetivos da GL, podemos classificá-la em:

- **Ginástica de Manutenção ou Conservação:** é realizada para dar prosseguimento na obtenção do equilíbrio muscular adquirido por técnicas corretivas ou terapêuticas. Podendo evoluir para um programa de condicionamento físico aeróbico associado ao reforço muscular e alongamentos. É indispensável que seja criado um espaço interno a empresa onde o funcionário realize seus exercícios, que têm duração de 45 a 90 minutos.
- **Ginástica Corretiva ou Postural:** está relacionada com o equilíbrio dos músculos agonistas/antagonistas, isto é, alongamento dos músculos mais sobrecarregados e fortalecimento dos músculos em desuso ou em pouco uso. Sua execução pode durar entre 10 e 12 minutos, sendo realizados todos os dias ou três vezes por semana.
- **Ginástica de Compensação:** sua finalidade é evitar vícios posturais e o aparecimento da fadiga, principalmente por posturas extremas, estáticas ou unilaterais. Podem ser realizados movimentos simétricos de alongamento dentro do próprio setor ou ambiente de trabalho, com seções entre 5 a 10 minutos.

METODOLOGIA

3 METODOLOGIA

Para alcançar o objetivo proposto adotou-se como método de pesquisa a revisão integrativa da produção científica nacional sobre o tema. A revisão integrativa é uma abordagem metodológica referente às revisões que permite inclusão de estudos experimentais e não experimentais para a compreensão do fenômeno analisado.

Sendo assim, combina dados da literatura teórica e empírica além de incorporar um vasto leque de propósitos que envolvem desde a definição de conceitos, revisão de teorias em evidências e análise de problemas metodológicos de um tema particular. Esse conjunto de estudos apresenta uma multiplicidade composta que gera um panorama consistente e compreensivo de conceitos, teorias ou problemas relevantes para o estudo em questão.

O presente estudo se caracteriza por uma revisão integrativa ampla com abordagem metodológica referente às revisões, permitindo a inclusão de estudos que continham como enfoque a promoção da saúde voltada para os ambientes de trabalho.

Para a elaboração da revisão integrativa foram realizadas as seguintes etapas:

1. Identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa;
2. Estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos e a busca nas bases de dados para identificação dos estudos que serão extraídas dos estudos selecionados de modo a sumarizar as informações;
3. Definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados;
4. Análise crítica dos estudos selecionados e inclusão/exclusão de estudos;
5. Interpretação dos resultados evidenciados da análise dos artigos incluídos;
6. Apresentação da revisão integrativa. (Polit, Beck e Hungler , 2004).

A pesquisa foi realizada nas bases de dados LILACS, via Biblioteca virtual em saúde (BVS), empregando um formulário para a coleta de dados (em anexo 1). Foram utilizadas palavras-chaves reconhecidas pelo vocabulário de Descritores em Ciências da Saúde (DeCs): ginástica laboral. Como critério de inclusão dos estudos definiu-se a incorporação de publicações que apresentassem: Ginástica Laboral na prevenção das doenças ocupacional, idiomas português, no período de 2005 a 2011.

Foram excluídas publicações que não disponibilizavam o resumo online e texto completo; as que não enfocassem as estratégias empregadas nos ambientes de trabalho direcionadas para a ginástica laboral; dissertações de mestrado e tese de doutorado; artigos repetidos.

Para a realização da pesquisa bibliográfica, empregou-se a palavra-chave dentro da base de dados LILACS.

Os artigos foram selecionados após leitura dos títulos e resumos, a fim de certificar se contemplavam a pergunta norteadora desta investigação e se atendiam aos critérios de inclusão e exclusão. Assim foram encontrados 36 (trinta e seis) artigos referentes ao assunto, sendo excluídos aqueles que não atendiam aos critérios estabelecidos.

A etapa seguinte consistiu na recuperação dos artigos na sua íntegra e o passo posterior foi realizar a identificação das ideias centrais de cada artigo e, em seguida, o agrupamento de temas recorrentes formando categorias temáticas. Essas categorias foram posteriormente analisadas, permitindo a articulação entre os temas encontrados e a elaboração da síntese do conhecimento produzido.

DESENVOLVIMENTO

4 DESENVOLVIMENTO

4.1 Resultados

Considerando a temática do trabalho sobre a ginástica laboral e suas influências em empresas e empregados, foram utilizadas palavras-chaves reconhecidas pelo vocabulário de Descritores em Ciências da Saúde (DeCs) como LER, DORT e Ginástica Laboral para a busca de amostragem, porém, o cruzamento destes termos não apontava para o tema central do trabalho. Logo, foi utilizada apenas a palavra-chave Ginástica Laboral na busca de amostras para posterior análise.

Nesta pesquisa foi identificado um total de 36 artigos via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), dos quais 25 (vinte e cinco) foram selecionados, a partir da leitura de seus resumos por se adequarem aos critérios de inclusão (ter a Ginástica Laboral como um dos temas abordados). Os artigos relacionados foram analisados baseando-se nas informações do anexo 1. Destes 25 artigos analisados, foram selecionados 10(dez) e excluídos 15 (quinze) por não estarem de acordo com o objetivo do trabalho, ou seja, não possuírem resultados que permitissem uma formação de opinião sobre o assunto principal. O quadro 1, que também consta como anexo 2, traz uma relação resumida destes dez artigos utilizados no trabalho, que resultam da seleção feita a partir do anexo 1.

Quadro 1

Procedência	Título do Artigo	Autores	Periódico (vol, nº, pág, ano)	Considerações/Temática
LILACS	Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral?	Maciel RH, Albuquerque AMFC, Meizer AC, Leônidas SR	Caderno de Psicologia Social do Trabalho, 2005, vol 8, pp. 71-86	Descreve as principais características dos programas de GL e discute sua eficácia contra LER/DORT
LILACS	Interferência do Vestuário no desempenho na Amplitude de Movimento e no Conforto na Ginásticas Laboral	Tirlone AS, Moro ARP	Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Hum, 2010, 12(6):443-450	Analisa a interferência do uso de uniformes na execução da ginástica laboral
LILACS	Benefício da Ginástica Laboral na Prevenção dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho	Santos AF, Oda JY, Nunes APM, Gonçalves L, Garnês FLS	Arq, Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama, v.11 n.2, p.99-113	Verifica os benefícios da GL através da avaliação de 40 funcionárias da UNIPAR por um questionário antes e após os testes
LILACS	A Ginástica Laboral na Promoção da Saúde e Melhoria da Qualidade de Vida no Trabalho	Sampaio AA, Oliveira JRG	Marechal Cândido Rondon, v.7, n.13, p.71-79, 2.sem.2008.	Analisa aspectos relacionados à GL, as LER/DORT em diferentes métodos desta ginástica bem como os resultados positivos obtidos
LILACS	Efeitos da Ginástica Laboral na Dor nas Costas e nos Hábitos Posturais Adotados no Ambiente de Trabalho	Candotti CT, Stroschein R, Noll M	Rev. Bras. Ciênc. Esporte, v.33, n.3, p.699-714, 2011	Verifica o efeito da GL sobre a dor nas costas e hábitos posturais de 30 trabalhadores
LILACS	Efeitos da Ginástica Laboral em Funcionários de Teleatendimento	Rezende MCF, Tedeschi CM, Bethonico FP, Martins TTM	Acta Fisiater, 2007, 14(1): 25-31	Verificar os efeitos da GL sobre a Queixa de Funcionários, num grupo de 24 funcionários de um Teleatendimnto
LILACS	A Baixa Adesão ao Programa de Ginástica Laboral: Buscando Elementos do Trabalho para Entender o Problema	Soares RG, Assunção AA, Lima FPA	Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 31(114): 149-160, 2006	Discute a implantação da Ginástica Laboral em uma central de teleatendimento
LILACS	Comportamentos Relacionados a Saúde entre Participantes e Não Participantes da Ginástica Laboral	Grande AJ, Loch MR, Guarido EA, Costa JBY, Grande GC, Reichert FF	Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Hum, 2011, 12(2): 131-137	Verifica a prevalência de comportamentos relacionados à saúde em 334 trabalhadores de 20 setores da Universidade estadual de Londrina
LILACS	Queixas Muscosqueléticas e a Prática de Ginástica Laboral de Colaboradores de Instituição Financeira	Júnior JESM, Seger FC, Teixeira CS, Pereira EF, Merino EAD	Produção, v. xx, n. x, p. xx-xx, xxx/xxx, xxxx	Identifica as queixas osteomusculares de 16 trabalhadores de uma instituição financeira entre praticantes e não praticantes da GL
LILACS	O Impacto da Ginástica Laboral na Redução das LER/DORT	Fabri TFS, Silva DD	Revista Científica do HCE, ano 3, nº 2, 2008	Verifica, através de revisão bibliográfica, a importância do impacto da ginástica laboral na redução de LER/DORT

Esta análise assegurou a extração da totalidade dos dados relevantes, ao minimizar o risco de erros na transcrição, garantindo assim a precisão nas informações utilizadas.

A literatura pesquisada apresenta os benefícios da GL nas empresas, as dificuldades que esta técnica tem enfrentado para ser implantada e sua importância no combate e prevenção às doenças ocupacionais e por isso foram usadas como base do trabalho.

Em relação aos temas abordados, a análise dos artigos permitiu evidenciar duas categorias, impactos positivos da ginástica laboral na promoção e prevenção da saúde do trabalhador, e dificuldades de implantação da ginástica laboral na promoção e prevenção da saúde do trabalhador.

4.2 Discussão

Por ser uma prática relativamente recente, os resultados gerados pelo exercício da ginástica laboral ainda geram controvérsias entre alguns autores. Existem evidências de que a ginástica laboral quando feita de forma isolada pode não ser tão eficiente para a prevenção de LER/DORT.

Levando em consideração o tempo destinado para a GL, certos autores afirmam que a prática é insuficiente para realizar alguma melhora significativa na saúde do indivíduo. Entretanto a maioria das literaturas reafirma a postura positiva da GL no ambiente de trabalho, dando a ela papel importantíssimo no ambiente de trabalho moderno.

4.2.1 Impactos Positivos da Ginástica Laboral na Promoção e Prevenção da Saúde do Trabalhador

Nessa categoria, nos artigos são analisados os aspectos positivos proporcionados pela prática da ginástica laboral no ambiente de trabalho, considerando o trabalhador, que conta com a promoção de sua saúde física e psicológica, e a empresa, que terá um colaborador mais dedicado e bem disposto para a realização de suas atividades.

Conforme os benefícios à saúde do trabalhador, a GL é eficaz na diminuição da intensidade e frequência da dor, na correção de hábitos posturais durante o trabalho e na redução dos casos de LER/DORT ao longo do tempo e prevenção de estresse.

Mas os benefícios da GL vão além da melhora da saúde física, pois a sua realização proporciona uma melhora na autoestima, humor, capacidade de concentração, estabilidade e estamina na redução da ansiedade e estresse, bem como uma melhoria de quadros depressivos leves ou moderados.

A ginástica laboral proporciona ainda aos trabalhadores o aumento da integração entre eles, contribui para um convívio social entre o grupo, diminui os conflitos interpessoais, aumenta a concentração e confiança do trabalhador, e a melhora do trabalho em equipe (FÁBRI e SILVA (2008); CANDOTTI, STROSCHEIN e NOLL (2011)).

Para a empresa é válido notar que a prática da ginástica laboral reduz os casos de afastamentos por motivos de saúde dos trabalhadores. A redução dos casos de absenteísmo gera melhores resultados para a organização, pois a falta de funcionários diminui a produção geral refletindo nos indicadores de qualidade de forma negativa e como consequência repercutindo diretamente na economia.

Mesmo que o trabalhador interrompa seus serviços para exercer a GL existe um aumento na produtividade, menor custo com assistência médica, maior satisfação interna, melhor imagem externa e maiores lucros e qualidade de serviços prestados (JÚNIOR et al (2011) e GRANDE (2011)).

A GL oferece promoção da consciência corporal e preparação biopsicossocial dos participantes acontecendo em um ambiente em que os trabalhadores, por livre e espontânea vontade, praticam as atividades e exercícios físicos, sendo muito mais que um condicionamento mecanicista, repetitivo e autômato (SANTOS et. al. 2007).

Os programas de Ginástica Laboral têm sido bem recebidos por algumas empresas, o que mostra a consciência que este tipo de atividade desenvolve também no lado do empregador, tendo em vista o reconhecimento das qualidades como um processo de prevenção da LER/DORT, ajudando na promoção da saúde e no desenvolvimento das condições de trabalho.

Dentre os benefícios para as empresas como, redução do índice de absenteísmo, aumento dos lucros, diminuição dos acidentes de trabalho com prevenção de doenças profissionais, reflexão na capacidade de produção/produtividade, integração dos trabalhadores, fortalecimento das ações como política do RH e redução de acidentes de trabalho e/ou afastamento do trabalhador da empresa, podem ser classificados e organizados para que possam ser melhor analisados.

Para os Trabalhadores os benefícios da GL são desde fisiológicos (prevenir a LER/DORT e lesões; diminuir tensões generalizadas e relaxar; amenizar a fadiga muscular e emocional; prevenir o stress e melhorar a postura), psicológicos (reforçar a auto-estima; aumentar a capacidade de concentração no ambiente de trabalho; valorização do trabalhador) e Sociais com a Melhora o relacionamento interpessoal e comunicação interna).(FABRI e SILVA, 2008; MACIEL et al, 2005)

Os benefícios e impactos positivos que a ginástica laboral pode trazer tanto para a empresa quanto para seus funcionários são sempre evidenciados nas literaturas como o ponto principal a ser destacado, porém nota-se sempre que ainda há pontos desta técnica que precisam ser revistos e/ou melhorados para que sua implantação consiga atingir o real objetivo. A eventual obrigatoriedade desta atividade e sua aplicação sem o direcionamento correto pode causar efeitos negativos como: o constrangimento de parte do público alvo, piora de problemas osteomusculares por motivos como falta de estrutura física que suporte determinados tipos de exercício e falta de condições confortáveis para a execução causando rejeição de alguns funcionários. Estes pontos a serem revistos contrariam os princípios mais básicos de benefícios que a Ginástica Laboral propõe, e a análise crítica dos mesmos auxilia no aperfeiçoamento de sua implantação.

Os programas de prevenção de doenças aos trabalhadores estão crescendo dentro das empresas. Sendo assim, o empresário lucra com a diminuição do absenteísmo e aumento da produtividade e o trabalhador é o maior favorecido dos inúmeros benefícios desta atividade preventiva.

Como um dos mais importantes resultados, devido à frequência com que problemas relacionados à coluna vertebral são diagnosticados em trabalhadores, a Ginástica Laboral que é eficaz na diminuição da intensidade e frequência da dor, e na correção dos hábitos posturais durante o trabalho.

Compreende-se que a Ginástica Laboral é uma ferramenta capaz de produzir efeitos positivos sobre a dor nas costas de trabalhadores que trabalham por longos períodos na posição sentada (CANDOTTI, STROSCHEIN e NOLL,2011).

É significativa a indicação de exercícios para a saúde e qualidade de vida, mas se for aplicado desconsiderando aspectos de alterações do ambiente de trabalho, pode levar a persistência de dores musculoesqueléticas e insucesso na superação do problema.

A GL deve ser entendida como uma propriedade para a reeducação de hábitos de vida que é oferecida para aumentar a capacidade para atividades laborais e ainda manter suficientes reservas de energia para o trabalhador enfrentar a rotina do dia-a-dia (RESENDE et. al, 2007).

4.2.2 Dificuldades de Implantação da Ginástica Laboral na Promoção e Prevenção da Saúde do Trabalhador

As atividades físicas têm sido aplicadas, com apoio das terapias psicológicas tradicionais, mostrando efeitos positivos. A GL trabalhada sozinha não apresentará resultados significativos se não possuir uma organização política de benefícios sociais, além de estudos ergonômicos, colaboração dos gerentes, técnicos de segurança do trabalho, médicos ocupacionais e profissionais de recursos humanos (FABRI e SILVA, 2008).

No desenvolvimento de programas de prevenção e promoção da saúde, é importante ter a consciência de que, embora a prática da ginástica laboral seja uma atividade coletiva, ela deve ser moldada conforme a função exercida pelo trabalho, isto faz com que os problemas em potencial de cada trabalhador sejam prevenidos de maneira direcionada, aumentando ainda mais as chances de sucesso da implantação destes tipos de exercício na rotina dos mesmos.

Os trabalhadores que praticam academia regularmente não percebem o suposto benefício da GL, exposto uma falha do programa que não conseguiu mostrar a diferença específica da GL em relação aos exercícios físicos em academias. Os mesmos preferem fazer esportes ou academias a fazer GL, pois não gostam de exposição pública e acham que não vai haver resultados.

Alguns empregados julgam ser moralmente condenável interromper suas atividades para fazer a “pausa para ginástica”. Em certos setores da produção, ainda há certo tipo de resistência de alguns trabalhadores em se beneficiar deste tipo de programa.

Esta resistência de alguns trabalhadores pode ser explicada por vários fatores, dentre os quais pode-se citar a falta de informação e orientação, por motivos como a simples baixa escolaridade ou mesmo a má vontade de empregadores que também não conseguem ver os benefícios que projetos simples como a implantação de programas de GL podem trazer para sua empresa e seus empregados.

Entre realizar seu trabalho e fazer a GL os trabalhadores preferem realizar o seu trabalho achando que assim evitam acumular o serviço, ou por estarem com elevada carga de serviços e não poderem abandonar o trabalho para realizar a atividade (SOARES, ASSUNÇÃO E LIMA, 2006).

Mesmo com índices aumentados de inatividade física, nenhuma atividade física ou exercício físico deve ser obrigatório para os trabalhadores. Essas práticas devem ser realizadas de livre e espontânea vontade e desde o início, o trabalhador que a GL é uma atividade optativa, sendo exercícios realizados no horário de trabalho, sem afetar as pausas existentes.

Os programas de GL quando adotados de forma independente como proposta preventiva de doenças relacionadas ao trabalho são extremamente limitadas. (JUNIOR et al, 2011). Enfim, as empresas devem compreender que a GL isolada não terá o mesmo efeito desejado se forem adotadas medidas que podem influenciar positivamente no estilo de vida do seu empregado.

CONCLUSÃO

5 CONCLUSÃO

A ginástica laboral é uma técnica usada na promoção e prevenção da saúde que tem se mostrado bastante eficaz no aumento do rendimento profissional do empregado ao melhorar a condição do estado de saúde do mesmo como um todo. A prática dos exercícios físicos durante os horários de trabalho de acordo com as necessidades específicas do trabalhador deixa de ser um benefício exclusivo do funcionário ao contribuir para um melhor desenvolvimento do processo de trabalho.

A prática da GL é um benefício que traz vantagens não somente para o funcionário e sim para toda a empresa, visto que possui como um de seus principais focos a prevenção de problemas que, em sua maioria, são as principais causas de afastamentos de funcionários como doenças causadas por movimentos repetitivos.

A implantação e implementação da GL traz consigo a oportunidade de poder oferecer uns programas de ginástica laboral de baixo custo e que apresenta resultados relativamente rápidos, além de possibilitar um estreitamento na relação do empregado com os empregadores.

Entende-se que a ginástica laboral proporciona melhor qualidade de vida para o trabalhador e conseqüentemente contribui para o seu melhor desempenho ao aumentar a sua capacidade no ambiente de trabalho, para as atividades e maior satisfação para a realização das mesmas, diminuindo o índice de absenteísmo

Diante dos resultados encontrados nos estudos apresentados, conclui-se que a GL possui um importante papel em fatores como a prevenção de doenças ocupacionais, tais como LER/DORT, aumento da produtividade, melhora do relacionamento interpessoal entre funcionários, aumento da disposição para o trabalho, diminuição dos gastos com assistência médica e um maior retorno financeiro para as empresas.

É importante ressaltar que a GL não é a única ferramenta para prevenção de doenças dos trabalhadores visto que a mesma não tem resultados se não tiver a colaboração dos encarregados setoriais, dos próprios

funcionários, técnicos de seguranças do trabalho, médicos ocupacionais e enfermeiros.

Como todas as políticas que envolvem a educação e conscientização em massa, os programas de GL necessitam de certo tempo para que se tenha sucesso com a sua implantação. Pode-se reconhecer que ainda em certos setores da produção, prevalece certo tipo de resistência de alguns trabalhadores em se beneficiar deste tipo de programa.

Esta resistência pode ser explicada por vários fatores, dentre os quais pode-se citar a falta de informação e orientação causada pela baixa escolaridade e má vontade dos empregadores que não conseguem ver os benefícios que projetos simples como este podem trazer pra empresa e seus empregados.

Por isso, as empresas devem desenvolver ações de promoção de saúde para seus trabalhadores a fim de estimular a participação deles em ações de qualidade de vida dentro da empresa, tornando-os mais capacitados, produtivos e com menores riscos de adoecimento.

REFERÊNCIAS

6 REFERÊNCIAS

1. ALENCAR, MCB e OTA, NH. **O afastamento do trabalho por LER/DORT: repercussões na saúde mental.** *Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo* [online]. 2011, vol.22, n.1, pp. 60-67. ISSN 1415-9104.
2. ALVES, M.A.; GODOY, S.C.B.; SANTANA, D.M. **Motivos de licenças médicas em um hospital de urgência-emergência.** *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 59, n. 2, p. 195-200, mar./abr. 2006.
3. ASSUNÇÃO, A.A. e ROCHA, L.E. **Doenças Osteomusculares Relacionadas com o Trabalho: membro superior e pescoço.** In: MENDES, R. *Patologia do Trabalho*. Rio de Janeiro: Atheneu, 2003, p. 1501-39.
4. AUGUSTO VG, SAMPAIO RF, TIRADO MGA, MANCINI MC, PARREIRA VF. **Um olhar sobre as LER/DORT no contexto clínico do fisioterapeuta.** *Rev Bras Fisioter.* 2008; 12(1): 49-56.
5. BARBOSA, MSA, SANTOS, RM; TREZZA, MCSF. **A vida do trabalhador antes e após a Lesão por Esforço Repetitivo(LER) e Doença Osteomuscular Relacionada ao Trabalho (DORT).** *Rev Bras Enferm*, Brasília 2007 set-out; 60(5): 491-6.
6. CANDOTTI , CT.; STROSCHEIN, R.; NOLL, M. **EFEITOS DA GINÁSTIA LABORAL NA DOR NAS COSTAS E NOS HABITOS POSTURAIIS ADOTADOS NO AMBIENTE DE TRABALHO.** *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Florianópolis, v. 33, n. 3, p. 699- 714, jul./set. 2011.
7. CHIAVENCO FILHO, L. G.; PEREIRA JR., A. **Work related osteomuscular diseases : multifactorial etiology and explonatory model,** *Interface – Comunic; Saúde, Educ;* v.8, n.14, p.149-62, 7.2003-fev.2004.
8. COURY, HJCG; MOREIRA, RFC.; DIAS, NB. **Efetividade do exercício físico em ambiente ocupacional para controle da dor cervical, lombar e do ombro: uma revisão sistemática.** *Revista Brasileira de Fisioterapia*, São Carlos, v. 13, n. 6, p. 461-479, nov./dez. 2009.
9. FÁBRI, TFS; SILVA, DD. **O impacto da ginástica laboral na redução das LER/DORT.** *Revista Científica do HCE* 2008; Ano III n. 02, p. 39-48.
10. FERREIRA, RC; GRIEP, RH; FONSECA, MJM e ROTENBERG, L. **Abordagem multifatorial do absenteísmo por doença em trabalhadores de enfermagem.** *Rev. Saúde Pública* [online]. 2012, vol.46, n.2, pp. 259-268.
11. GRANDE, AJ; LOCH, MR; GUARIDO, EA; COSTA, JBY; GRANDE, GC; REICHERT, FF. **Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral.** *Rev. bras. cineantropom. desempenho hum* [online]. 2011, vol.13, n.2, pp. 131-137.

12. JÚNIOR, J.E.S.M.; SEGER, F.C.; TEIXEIRA, C.S.; PEREIRA, E.F.; MERINO, E.A.D. **Queixas musculoesqueléticas e a prática de ginástica laboral de colaboradores de instituição financeira.** UNIFRA, Santa Maria, RS, Brasil, 2011. Produção, v. xx, n. x. p. xx-xx,xxx/xxx.
13. LANCMAN, S. ; JARDIM, T. A. **O impacto da organização de trabalho na saúde mental: um estudo na saúde psicodinâmica do trabalho.** Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo, V. 15, n. 2, p.82-9, maio/ago., 2004.
14. LEITE, PC, SILVA, A, MERIGHI, MAB. **A mulher trabalhadora de enfermagem e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.** Rev Esc Enferm USP 2007; 41(2):287-91.
15. LELIS, CM; Battaus, MRB; Freitas, FCT; ROCHA, FLR; Marzial, MHP; Robazzi, MLCC. **Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho em profissionais de enfermagem: revisão integrativa da literatura.** Acta Paul Enferm. 2012;25(3):477-82.
16. MACIEL, R. H.; ALBURQUERQUE, A. M. F. C.; MELZER, A. C.; LEONIDAS, S. R. **Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral?** Caderno de psicologia social do trabalho, 2005, vol. 8, pp.71-86.
17. MARZIALE, M. H. P., SILVA, D. M. P. P. **Problemas de saúde responsáveis pelo absenteísmo de trabalhadores de enfermagem de um hospital universitário.** Acta Scientiarum. Health Sciences, Maringá, v. 25, n. 2, p. 191-197, 2003.
18. MERLO, A.R.C. **Transformações no mundo do trabalho e a saúde.** In pç Associação Psicanalítica de Porto Alegre. *O valor simbólico do trabalho e o sujeito contemporâneo.* Porto Alegre: Artes e Ofícios, p.271-278, 2000.
19. MERLO, Álvaro Roberto Crespo e LAPIS, Naira Lima. **A saúde e os processos de trabalho no capitalismo: reflexões na interface da psicodinâmica do trabalho e da sociologia do trabalho.** *Psicol. Soc.* [online]. 2007, vol.19, n.1, pp. 61-68.
20. MEZZOMO, SP, CONTREIRA, AR, CORAZZA, ST. **OS EFEITOS DA GINÁSTICA LABORAL SOBRE AS HABILIDADES BÁSICAS DE FUNCIONÁRIOS DE SETORES ADMINISTRATIVOS.** Revista Brasileira de Ciências da Saúde, ano 8, nº 25, jul/set 2010.
21. Ministério da Saúde. **Portaria nº 104, de 25 de janeiro de 2011.** Disponível em http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt0104_25_01_2011.html > Acesso em 01/09/2012.
22. NISHIMURA, AZFC. **Produção bibliográfica da qualidade de vida no trabalho.** 2008. 281 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Administração) –

Programa de Pós-Graduação em Administração. Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba.

23.OLIVEIRA, JRG. **A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais.** *Rev Educ Física* 2007; (139):40-9.

24.PAIVA, NA; BARBOSA, CGR; ABDALA, DW; SILVA, JAJ; MENDES, MS. **Perfil da flexibilidade em trabalhadores participantes de um programa de ginástica laboral de uma empresa metalúrgica de Guaxupé - MG.** *Fit Perf J* 2009;8(4):279-85.

25.POLIT DF, BECK CT, HUNGLER BP. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização.** 5ª ed. Porto Alegre (RS) : Artemed,2004.

26.RESENDE, MCF; TEDESCHI, CM; BETHÔNICO, FP; MARTINS, TTM. **Efeitos da ginástica laboral em funcionários de teleatendimento.** *Acta Fisiatr* 2007; 14(1): 25-31.

27.SAMPAIO, A.A.; OLIVEIRA, JRG. **A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho.** *Caderno de Educação Física:estudos e reflexões, Marechal Cândido Rondon*, v. 7, n. 13, p. 71-79, 2 sem . 2008.

28.SANTOS, AF.; ODA, JY; NUNES, APM.; GONÇALVES, L; GARNÉS, FLS. **Benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.** *Arq. Ciênc. Saúde Unipar*, Umuarama, v. 11, n. 2, p. 99-113, maio/ago. 2007.

29.SOUZA, VL; COCATE,PG; CRUZ, LA, SOARES, LA; MATOS, DG.**Ginástica laboral: melhora no estilo de vida e na flexibilidade de funcionários de uma indústria moveleira.** <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 134 - Julio de 2009.

30.TIRLONI, AS e MORO, ARP. **Interferência do vestuário no desempenho, na amplitude de movimento e no conforto na ginástica laboral.** *Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.* [online]. 2010, vol.12, n.6, pp. 443-450.

ANEXOS

ANEXO1

Critérios de Seleção de Amostras Utilizadas no Trabalho	
A. Identificação	
Título do artigo	
Autores	Nome: Local de Trabalho:
Ano de publicação	
B. Instituição sede do ensino	
Universidade	
Outras instituições	
Não identifica o local	
C. Tipo de publicação	
Publicação de enfermagem	
Publicação de fisioterapia	
Publicação de educação física	
D. Características metodológicas do estudo	
1. Tipo de publicação	1.1 Pesquisa () Abordagem quantitativa () Abordagem qualitativa 1.2 Não pesquisa () Revisão de literatura () Outras
2. Objetivo ou questão de investigação	
3. Amostra	3.1 Critério de inclusão/exclusão dos sujeitos _____
4. Tratamento dos dados	
5. Intervenções Realizadas	
6. Resultados	
7. Análise	
8. Implicações	8.1 As conclusões são justificadas com base nos resultados 8.2 Quais são as recomendações dos autores
9. Nível de evidência	
E. Avaliação do rigor metodológico	
Clareza na identificação da trajetória metodológica no texto	
Identificação de limitações ou vieses	

ANEXO 2 (Quadro 1)

Procedência	Título do Artigo	Autores	Periódico (vol, nº, pág, ano)	Considerações/Temática
LILACS	Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral?	Maciel RH, Albuquerque AMFC, Melzer AC, Leônidas SR	Caderno de Psicologia Social do Trabalho, 2005, vol 8, pp. 71-86	Descreve as principais características dos programas de GL e discute sua eficácia contra LER/DORT
LILACS	Interferência do Vestuário no desempenho na Amplitude de Movimento e no Conforto na Ginásticas Laboral	Tirlone AS, Moro ARP	Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Hum, 2010, 12(6):443-450	Analisa a interferência do uso de uniformes na execução da ginástica laboral
LILACS	Benefício da Ginástica Laboral na Prevenção dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho	Santos AF, Oda JY, Nunes APM, Gonçalves L, Garnés FLS	Arq, Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama, v.11 n.2, p.99-113	Verifica os benefícios da GL através da avaliação de 40 funcionárias da UNIPAR por um questionário antes e após os testes
LILACS	A Ginástica Laboral na Promoção da Saúde e Melhoria da Qualidade de Vida no Trabalho	Sampaio AA, Oliveira JRG	Marechal Cândido Rondon, v.7, n.13, p.71-79, 2.sem.2008.	Analisa aspectos relacionados à GL, as LER/DORT em diferentes métodos desta ginástica bem como os resultados positivos obtidos
LILACS	Efeitos da Ginástica Laboral na Dor nas Costas e nos Hábitos Posturais Adotados no Ambiente de Trabalho	Candotti CT, Stroschein R, Noll M	Rev. Bras. Ciênc. Esporte, v.33, n.3, p.699-714, 2011	Verifica o efeito da GL sobre a dor nas costas e hábitos posturais de 30 trabalhadores
LILACS	Efeitos da Ginástica Laboral em Funcionários de Teleatendimento	Rezende MCF, Tedeschi CM, Bethonico FP, Martins TTM	Acta Fisiater, 2007, 14(1): 25-31	Verificar os efeitos da GL sobre a Queixa de Funcionários, num grupo de 24 funcionários de um Teleatendimnto
LILACS	A Baixa Adesão ao Programa de Ginástica Laboral: Buscando Elementos do Trabalho para Entender o Problema	Soares RG, Assunção AA, Lima FPA	Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 31(114): 149-160, 2006	Discute a implantação da Ginástica Laboral em uma central de teleatendimento
LILACS	Comportamentos Relacionados a Saúde entre Participantes e Não Participantes da Ginástica Laboral	Grande AJ, Loch MR, Guarido EA, Costa JBY, Grande GC, Reichert FF	Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Hum, 2011, 12(2): 131-137	Verifica a prevalência de comportamentos relacionados à saúde em 334 trabalhadores de 20 setores da Universidade estadual de Londrina
LILACS	Queixas Muscoesqueléticas e a Prática de Ginástica Laboral de Colaboradores de Instituição Financeira	Júnior JESM, Seger FC, Teixeira CS, Pereira EF, Merino EAD	Produção, v. xx, n. x, p. xx-xx, xxx/xxx, xxxx	Identifica as queixas osteomusculares de 16 trabalhadores de uma instituição financeira entre praticantes e não praticantes da GL
LILACS	O Impacto da Ginástica Laboral na Redução das LER/DORT	Fabri TFS, Silva DD	Revista Científica do HCE, ano 3, nº 2, 2008	Verifica, através de revisão bibliográfica, a importância do impacto da ginástica laboral na redução de LER/DORT