

Resumo: A ginástica laboral (GL) consiste em um conjunto de exercícios físicos que são realizados no ambiente de trabalho, com o intuito de exercitar as regiões corporais mais sobrecarregadas e prevenir os desgastes neuromusculares do trabalhador e o conseqüente aparecimento de doenças relacionadas ao trabalho (DORTs). Esse estudo tem como objetivo buscar na literatura evidências sobre os benefícios da prática da GL em ambientes hospitalares através da revisão integrativa da literatura, com base em artigos online encontrados com as palavras chave Ginástica, Saúde do Trabalhador e Hospital. Os resultados encontrados na seleção final de seis artigos evidenciam os benefícios biopsicosociais advindos da prática da GL em todos os tipos de setores hospitalares. Conclui-se que a interferência da GL é benéfica e contribui não só para a manutenção da saúde do profissional como um todo, mas também para maior lucro da empresa.

Descritores: Ginástica, Saúde do Trabalhador, Hospital.

Benefits of labor gymnastics in a hospital environment: an integrative review

Abstract: Labor gymnastics (GL) consists of a set of physical exercises that are performed in the work environment, with the purpose of exercising the most overloaded body regions and preventing worker's neuromuscular wear and the consequent onset of work-related diseases (DORS). This study aims to search the literature for evidence on the benefits of GL practice in hospital settings through an integrative review of the literature, based on online articles found under the key words Gymnastics, Worker's Health and Hospital. The results found in the final selection of six articles show the bio-psycho-social benefits of GL practice in all types of hospital sectors. It is concluded that GL interference is beneficial and contributes not only to the maintenance of the health of the professional as a whole, but also to greater profit of the company.

Descriptors: Fitness, Worker's health, Hospital.

Beneficios de la gimnasia laboral en un entorno hospitalario: una revisión integrativa

Resumen: La gimnasia laboral (GL) consiste en un conjunto de ejercicios físicos que se realizan en el ambiente de trabajo, con el propósito de ejercitar las regiones corporales más sobrecargadas y prevenir los desgastes neuromusculares del trabajador y la consiguiente aparición de enfermedades relacionadas al trabajo (DORTs). Este estudio tiene como objetivo buscar en la literatura evidencias sobre los beneficios de la práctica de la GL en ambientes hospitalarios a través de la revisión integrativa de la literatura, con base en artículos online encontrados con las palabras clave Gimnasia, Salud del Trabajador y Hospital. Los resultados encontrados en la selección final de seis artículos evidencian los beneficios bio-psico-sociales provenientes de la práctica de la GL en todos los tipos de sectores hospitalarios. Se concluye que la interferencia de GL es benéfica y contribuye no sólo al mantenimiento de la salud del profesional como un todo, sino también a un mayor beneficio de la empresa.

Descritores: Gimnasia, Salud del Trabajador, Hospital.

Ana Caroline de França Mota

Discente do curso de Enfermagem do Centro
Universitário Teresa D'Ávila.
E-mail: ana_francomota@hotmail.com

Ana Flávia Ribeiro da Silva

Discente do curso de Enfermagem do Centro
Universitário Teresa D'Ávila.
E-mail: anafsilva17@gmail.com

Maria Carolina de Aquino Vieira

Discente do curso de Enfermagem do Centro
Universitário Teresa D'Ávila.
E-mail: carolaquinovieira@yahoo.com.br

Claudia Lysia de Oliveira Araújo

Professora do Centro Universitário Teresa
D'Ávila.
E-mail: claudialysia@gmail.com

Submissão: 25/06/2019

Aprovação: 15/01/2020

Como citar este artigo:

Mota ACF, Silva AFR, Vieira MCA, Araújo CLO. Benefícios da ginástica laboral em ambiente hospitalar: uma revisão integrativa. São Paulo: Revista Recien. 2020; 10(29):3-12.

Introdução

Como consequência da mecanização nas atividades exercidas no ambiente de trabalho somada às novas tecnologias advindas do processo de globalização mundial e da acumulação flexível de capital, observa-se que, a partir da década de 60, estabeleceu-se a relação existente entre quadros de estresse e ambiente de laboral, sendo esse quadro gerado a partir do desgaste físico e emocional resultante do excesso de trabalho em várias instituições, uma vez que o trabalhador intensifica a partir de então significativamente o seu ritmo durante as jornadas diárias de trabalho. Desde então, em meados dos anos 90, as então pesquisas recém descobertas foram trazidas ao Brasil, culminando no aprofundamento da discussão entre as relações existentes entre a saúde do trabalhador e o impacto de seu ambiente laboral nela¹.

Em relação às instituições que mais oferecem riscos ocupacionais à saúde dos trabalhadores destacam-se as instituições hospitalares brasileiras, caracterizadas por inseri-los em ambientes com ritmos intensos e exaustivos de trabalho². O ambiente hospitalar caracteriza-se por apresentar sobrecargas de trabalho a seus funcionários, como ritmos exaustivos de plantões, posturas indevidas durante procedimentos realizados nos pacientes, conflitos dentro das equipes, longos períodos em uma mesma posição² e o próprio contato do profissional frente a diferentes tipos de processos saúde-doença apresentados pelos pacientes, como o sofrimento, a dor e a morte³. Além do ritmo intenso de trabalho, sabe-se que muitas vezes os profissionais inserem-se em ambientes insalubres que oferecem inúmeros riscos ergonômicos, somada a intensa carga de

trabalho que em muitos casos ultrapassa as 44 horas semanais previstas pela Norma Regulamentadora 32⁴, sendo que um dos maiores níveis de estresse decorrente do ambiente de trabalho ocorrem em ambientes hospitalares (não só em setores assistenciais, mas também nos setores administrativos e burocráticos)⁵.

Os quadros de estresse decorrentes do ambiente de trabalho, particularmente nos casos hospitalares, culminam, por sua vez em manifestações físicas e psicológicas que podem comprometer a saúde do trabalhador, como distúrbios emocionais, diabetes, absenteísmo e até a depressão¹. Posto isso, em vista da imensa gama de doenças psíquicas e corporais advindas do ambiente laboral hospitalar que podem comprometer a saúde do trabalhador, as instituições dispõem muitas vezes de meios para extravasar o estresse acumulado, como o programa de Ginástica Laboral (GL)⁶.

A Ginástica Laboral consiste no conjunto de práticas de exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho, com a finalidade de exercitar e colocar previamente cada pessoa e todos da equipe ou grupo de trabalho para o exercício do labor diário. A prática da GL introduziu-se no Brasil a partir de meados dos anos 90, e desde então, pode ser executada no ambiente de trabalho como forma de prevenir doenças ocupacionais, controlar dores musculoesqueléticas, aumentar a disposição para o trabalho e prover a consciência corporal, melhorando a qualidade de vida dos trabalhadores. A GL consiste em técnicas de alongamento, fortalecimento e relaxamento, focando-se nas partes do corpo mais exigidas durante o período de trabalho, podendo ser exercida na forma de ginástica propriamente dita,

através de alongamento ou até na forma de atividades lúdicas e massagens, desde que reduza consideravelmente o quadro de estresse do profissional e evite futuros problemas de saúde decorrentes desse quadro⁶. Apresenta-se dividida em três etapas, sendo a primeira delas realizada antes do período de trabalho, a segunda durante e a terceira após as atividades laborais², devendo ser aplicada por profissionais capacitados e que atendam às necessidades de cada funcionário⁶.

A aplicação da Ginástica Laboral no ambiente hospitalar, por sua vez, apresenta-se como um meio eficaz de compensação aos trabalhadores, uma vez que nesse ambiente laboral encontram-se inúmeros riscos ocupacionais que colocam em risco a saúde dos funcionários que lá trabalham, contribuindo para a maior produtividade do trabalhador e a redução de gastos com despesas médicas. Em vista disso, o estudo tem o objetivo de analisar na literatura quais os principais benefícios à saúde do trabalhador de ambientes hospitalares advindos da prática da Ginástica Laboral através da revisão integrativa da literatura.

Objetivo

Buscar na literatura evidências sobre os benefícios da prática de Ginástica Laboral em ambientes hospitalares.

Material e Método

O método de pesquisa escolhido foi a Revisão Integrativa da Literatura com base em estudos anteriores que evidenciem os benefícios à saúde advindos da ginástica laboral em trabalhadores de ambientes hospitalares, uma vez que esse tipo de estudo permite a avaliação de pesquisas variadas

acerca do tema abordado de forma sistematizada a partir de práticas baseadas em evidências, proporcionando uma avaliação crítica de estudos contidos na literatura. A Revisão Integrativa, em virtude de sua abordagem metodológica, apresenta importante papel na enfermagem, uma vez que a análise de pesquisas relevantes oferece melhor suporte para a tomada de decisão e melhoria da prática clínica⁷.

A pergunta norteadora escolhida para esse estudo foi “Quais os benefícios advindos da prática da ginástica laboral na saúde de trabalhadores de ambientes hospitalares?” sendo o levantamento dos artigos selecionados realizado de setembro a novembro de 2018. Os artigos incluídos no estudo foram aqueles publicados nas bases de dados nos últimos dez anos (2008 a 2018), apresentassem como público alvo trabalhadores inseridos em ambientes hospitalares e evidenciassem os benefícios à saúde relacionados à prática de ginástica laboral, sendo excluídos todos aqueles que não se encaixassem nos critérios de inclusão e que também não respondessem à pergunta norteadora.

As buscas realizaram-se nas bases de dados Literatura Latino-Americana do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Medline com uso dos descritores “ginástica”, “saúde do trabalhador” e “hospital” sendo que, após a leitura prévia dos títulos, 14 artigos foram selecionados. Após essa primeira seleção, os objetivos, discussões e resultados de cada um deles foram lidos, sendo selecionados ao fim seis artigos para compor esse estudo (uma vez que atendiam criteriosamente aos critérios de inclusão estabelecidos).

Resultados e Discussão

As informações adquiridas durante a coleta de dados dos artigos selecionados na última leitura realizada foram inseridos em dois quadros, sendo o primeiro (Quadro I) referente à apresentação das Classificações em níveis de força de evidência para questões clínicas de intervenção/tratamento segundo Melnyk e Fineout-Overholt⁸ - elaborado com a finalidade de testar a confiabilidade dos artigos e a

força de evidência do seu estudo científico -, e o segundo (Quadro II) correspondente à síntese das informações contidas em cada um deles (título, autores, classificação em nível de evidência⁸, metodologia, ano, objetivo, amostra e resultados) - com o intuito de apresentar ao leitor uma visão resumida de cada artigo e facilitar a constatação de que os mesmos assemelham-se ao tema e ao público de interesse desse estudo.

Quadro I. Classificação dos níveis da força de evidência segundo Melnyk e Fineout-Overholt⁸.

Nível I	Evidências resultantes de revisão sistemática ou meta-análise de múltiplos estudos clínicos controlados e randomizados
Nível II	Evidências obtidas em estudos resultantes de ensaios clínicos controlados randomizados com delineamento experimental
Nível III	Evidências de estudos clínicos controlados bem delineados sem randomização, quase-experimentais
Nível IV	Evidências de estudos descritivos (não-experimentais) ou com abordagem qualitativa
Nível V	Evidências provenientes de revisão sistemática de estudos descritivos ou qualitativos
Nível VI	Evidências resultantes de um único estudo descritivo ou qualitativo
Nível VII	Evidências baseadas em opiniões de autoridades e/ou de relatórios de comitês de especialistas

Quadro II. Classificação dos artigos em níveis de evidência e síntese do conteúdo de cada um deles.

Artigo (01)	
Título	Avaliação da prática de ginástica laboral pelos funcionários de um hospital público.
Autores	Kamilla de Mendonça Gondim, Maira Di Ciero Miranda, José Maria Ximenes Guimarães, Bárbara Pereira D'alencar
Nível de evidência	IV
Metodologia	Estudo transversal, de abordagem quantitativa
Ano	2009
Objetivo	Conhecer os aspectos relacionados à saúde ocupacional de funcionários de um hospital público de Fortaleza e avaliar a prática de ginástica laboral, bem como sua influência na qualidade de vida no trabalho do trabalhador de saúde.
Amostra	22 funcionários de um hospital universitário público de Fortaleza, atuantes nos setores de rouparia, nutrição, laboratório, Serviço de Arquivo Médico e Estatístico e Central de Material e Esterilização
Resultados	Todos os participantes afirmaram que a ginástica laboral traz benefícios importantes, além daqueles atribuídos a atividade física. Os progressos apontados relacionaram-se à melhoria no desempenho pessoal no trabalho (77,2%), melhora na postura durante a jornada de trabalho (54,5%), bem como redução de queixas físicas (54,5%).

Artigo (02)	
Título	Limitações e consequências na vida do trabalhador ocasionadas por doenças relacionadas ao trabalho.
Autores	Bruna Caroline Rodrigues, Carla Caroline Campanelli Moreira, Taise Andréa Triana, Juliana Furlan Rabelo, Ieda Harumi Higarashi
Nível de evidência	V
Metodologia	Revisão Integrativa da Literatura
Ano	2013
Objetivo	Averiguar na literatura o impacto das doenças relacionadas ao trabalho sobre a vida dos trabalhadores, bem como analisar as contribuições dos estudos para a ciência da enfermagem, em especial para a área da enfermagem do trabalho.
Amostra	71 trabalhos encontrados nas bases de dados BDNF, LILACS, SCiELO e MEDLINE, que tinham como público alvo trabalhadores da equipe de enfermagem (enfermeiros, técnicos e auxiliares).
Resultados	Evidenciou-se nesse estudo a ocorrência de diversas alterações na vida do trabalhador em decorrência do acometimento destes por TTC, e os impactos englobam a esfera física, psicológica, social, profissional e pessoal. A presença de doenças relacionadas ao trabalho significou um marco na trajetória laboral desses participantes, posto que as atividades que realizavam foram comprometidas, gerando preocupações e angústias. Para a prevenção do adoecimento físico e psicológico do trabalhador, cita-se nesse estudo a eficiência da prática de ginástica laboral.
Artigo (03)	
Título	O absenteísmo: doença da equipe de enfermagem de um hospital universitário.
Autores	Divina de Oliveira Marques, Milca Severino Pereira, Adenícia Custódia Silva e Souza, Vanessa da Silva Carvalho Vila, Carlos Cristiano Oliveira de Faria Almeida, Enio Chaves de Oliveira
Nível de evidência	IV
Metodologia	Estudo retrospectivo, de abordagem quantitativa
Ano	2015
Objetivo	Analisar o absenteísmo na equipe de enfermagem em um hospital universitário.
Amostra	435 dossiês funcionais de trabalhadores da equipe de enfermagem, pertencentes ao quadro permanente da instituição, que apresentaram pelo menos uma ausência no trabalho, justificada por atestado médico no período de 01/11/2008 a 31/10/2012.
Resultados	Dos 602 trabalhadores envolvidos, 435 apresentavam 1574 atestados médicos de absenteísmo. As doenças do sistema osteomuscular e do tecido conjuntivo, seguidas de transtornos mentais e comportamentais foram as principais causas de licenças médicas. A categoria profissional que mais apresentou atestados médicos foi a classe dos técnicos em enfermagem, sendo que o ambulatório foi referido como o local de maior ocorrência de quadros de absenteísmo, seguido da Clínica Médica e do Pronto Socorro.
Artigo (04)	
Título	Percepção dos servidores de um hospital de clínicas sobre os efeitos da ginástica laboral.
Autores	Isabel Aparecida Porcatti de Walsh, Dernival Bertoncello, Heloísa Cristina Figueiredo Frizzo, Solane Gonçalves Alves, Wellington Lourenço Mendes dos Santos
Nível de evidência	II
Metodologia	Estudo analítico, transversal, de caráter exploratório e de metodologia quantitativa

Ano	2014
Objetivo	Avaliar a percepção dos trabalhadores sobre os efeitos da GL com relação à integração com os colegas de trabalho, à disposição, ao bem-estar no ambiente de trabalho, à diminuição das dores, à conscientização sobre o corpo, à motivação para fazer o exercício fora da empresa, ao relaxamento, ao humor, à diminuição do estresse e à melhora da saúde.
Amostra	A amostra foi composta por trabalhadores dos setores da central de esterilização de materiais, lavanderia e centro cirúrgico do Hospital de Clínicas da UFTM que participavam do programa de Ginástica Laboral.
Resultados	Participaram 51 trabalhadores, sendo 42 do sexo feminino, com idades variando entre 22 e 58 anos ($40,2 \pm 10,85$), com média de 6.9 horas de trabalho diárias. Dentre as categorias profissionais, houve 18 variações, sendo que Técnico em Enfermagem (17) e Auxiliar de Enfermagem (9) os mais presentes. Os resultados indicaram a percepção positiva dos efeitos da GL com relação a todos os itens avaliados (psicológicos e fisiológicos). Quanto aos benefícios emocionais, pode-se destacar percepção na melhora do humor, diminuição do estresse e melhora da saúde. Identificou-se também percepção positiva quanto à integração entre os colegas, disposição e bem-estar no ambiente de trabalho. Quanto aos benefícios de ordem física, foram relatados: diminuição das dores, conscientização sobre o corpo, motivação para fazer exercícios fora da empresa, relaxamento e melhora da saúde.
Artigo (05)	
Título	Presença de sintomas musculoesqueléticos e efeitos da ginástica laboral em funcionários do setor administrativo de um hospital público.
Autores	Gabriela Natália Ferracini, Flávia Mariana Valente
Nível de evidência	IV
Metodologia	Estudo transversal, de abordagem quantitativa
Ano	2010
Objetivo	Avaliar a presença de sintomas musculoesqueléticos e os efeitos de um programa de grupo laboral (GL) em funcionários do setor administrativo do hospital Santa Casa de Misericórdia de São José do Rio Preto.
Amostra	Participaram do estudo 15 funcionários, de ambos os sexos, para os quais foram aplicados dois questionários abordando os aspectos ergonômicos do trabalho e dados pessoais, antes e após o programa. A GL foi composta por exercícios de alongamento, voltados aos grupos musculares mais requisitados na atividade profissional e identificados pelos questionários.
Resultados	Identificou-se que o segmento corporal mais utilizado eram os membros superiores, e que, previamente ao programa de ginástica, a dor musculoesquelética estava presente em 73,3% dos entrevistados, mas apenas 46,6% continuaram a apresentar sintoma doloroso após a prática de exercícios durante o trabalho. Além disso, 86,6% relataram acreditar que tal programa promoveu incrementos em seu estilo de vida.
Artigo (06)	
Título	Prevalência de dor musculoesquelética em profissionais de enfermagem que atuam na ortopedia.
Autores	Evandro Cardoso dos Santos, Rubian Diego Andrade, Soraia Geraldo Rozza Lopes, Cleidson Valgas
Nível de evidência	IV
Metodologia	Estudo transversal, de abordagem quantitativa
Ano	2017

Objetivo	Identificar a prevalência de dor musculoesquelética em profissionais de enfermagem atuantes no setor de ortopedia de um hospital do Sul do Brasil.
Amostra	Participaram da pesquisa 29 profissionais de enfermagem, sendo três auxiliares, 23 técnicos e três enfermeiros. Os trabalhadores responderam um questionário contendo perguntas referentes as dores musculoesqueléticas (Nórdico adaptado), perfil sociodemográfico, características laborais, hábitos e estilo de vida.
Resultados	A prevalência de dores musculoesqueléticas nos trabalhadores analisados foi de 96,6% em pelo menos uma das partes corporais nos últimos 12 meses. As principais regiões anatômicas acometidas foram as partes inferiores e superiores das costas (79,3 e 75,9%, respectivamente), o pescoço (65,5%), os ombros (62,1%), os tornozelos/pés (55,2%) e punhos/mãos (51,7%). Dos profissionais analisados, 65,5% relataram ter se afastado do trabalho por motivos de saúde nos últimos 12 meses. Os auxiliares de enfermagem apresentaram maiores prevalências de dores na maioria das regiões anatômicas em comparação aos outros profissionais.

O trabalho no ambiente hospitalar caracteriza-se pela frequente exposição ao desgaste físico e emocional, advindo da aproximação direta com processos de dor e sofrimento dos pacientes e seus familiares. Os profissionais que lidam diretamente com o paciente, como enfermeiros e médicos, tendem a adoecer precocemente devido à alta carga emocional a qual se submetem diariamente, além do esforço físico que ultrapassa suas próprias capacidades fisiológicas de recuperação, como mudança de decúbito do paciente no leito, banhos, administração de medicamentos, entre outros procedimentos, resultando em quadro de estresse de caráter ocupacional, que pode culminar no surgimento do quadro de lesões por esforço repetitivo (LER) e outras doenças relacionadas ao trabalho (DORT)⁵.

Entretanto, ressalta-se que não somente os profissionais que trabalham diretamente com o paciente expõem-se ao estresse advindo do ambiente laboral. Estudos encontrados na literatura revelam que os índices de distúrbios musculoesqueléticos são também altos em trabalhadores de setores administrativos, de rouparia, de nutrição e dietética e do Serviço de Arquivo Médico e Estatística (SAME),

dado que todos esses outros setores incluem o trabalhador em um ambiente mecanizado e repetitivo em seus procedimentos, desgastando de forma intensa sua capacidade corporal de resposta fisiológica ao trabalho. O esforço físico que os setores administrativos e organizacionais hospitalares requerem dos funcionários caracterizam-se por inseri-los em atividades mecanizadas e monótonas, culminando no aparecimento de LER/DORT e também perda do interesse pelo trabalho. Além do esforço físico, o excesso de tempo na posição sentada em frente ao computador, como ocorre no caso dos setores administrativos, leva-os a desenvolver também distúrbios osteomusculares devido à inadequação do mobiliário utilizado por eles durante o dia. Em relação aos setores de rouparia, nutrição e dietética, o excesso de tempo em pé pode culminar, além das DORT's, no aparecimento de varizes e comprometimento da circulação de membros inferiores².

As queixas prevalentes nos trabalhadores em contato direto com os pacientes anteriormente à prática de ginástica laboral, segundo um estudo realizado com enfermeiras de um centro de ortopedia

hospitalar do Sul do Brasil que foram questionadas sobre os locais onde a dor muscular prevalecia antes da realização da GL, refere-se às regiões anatômicas da parte superior e inferior das costas (79,3% e 75,9% respectivamente), pescoço (65,5%), ombros (62,1%) e punhos/mãos (51,7%). Resultados similares foram relatados em relação aos técnicos e auxiliares de enfermagem envolvidos no mesmo estudo, ao relatarem que, antes da aplicação da ginástica laboral no hospital referido, a prevalência de dor nos ombros, pés/tornozelos, costas, punhos/mãos e pescoço era significativa⁹.

Já nos setores administrativos de hospital, onde os funcionários passam a maior parte do tempo sentado frente ao computador para a formulação de guias de procedimentos, a queixa prevalente anteriormente à aplicação da GL referia-se às regiões do ombro e braço (86,6%), coluna lombar (86,6%) e punho/mão (33,3%), segundo estudos realizados em um hospital público. Nesse estudo, os participantes relatavam sentir dor após a jornada de trabalho (86,6%), 80% durante esse período, momentos cruciais em que a ginástica laboral deveria ser implementada como forma de prevenção aos quadros de LER e DORT¹⁰.

Além do quadro de dor muscular relatado nos dois casos (em relação ao relato dos profissionais que lidam diretamente com os pacientes e também com os que não lidam), a saúde psicológica dos funcionários também é comprometida, resultando em perda do convívio social e quadros de depressão e absenteísmo - quadro apresentado em casos extremos, no qual o profissional se sente incapacitado física e mentalmente de ir trabalhar. Em relação ao quadro de absenteísmo, o ambiente hospitalar fora analisado em

seus diversos setores a fim de detectar onde esse quadro é mais prevalente em um estudo realizado em um hospital universitário de Goiânia. O ambulatório apareceu como a unidade que apresentou o maior número (12,8%) de atestados médicos referentes à falta dos funcionários por absenteísmo, seguido pelo setor de Clínica Médica (11,2%) e o Pronto Socorro (9,1%)⁵.

Em relação aos estudos realizados com funcionários nos setores que lidam diretamente com os pacientes, os efeitos benéficos da ginástica laboral foi evidente em todos os participantes. Um estudo realizado em um hospital de clínicas com os trabalhadores da equipe de enfermagem evidenciou significativa melhora na saúde física após a prática da GL, como diminuição das dores musculares, conscientização sobre o corpo, relaxamento e até mesmo motivação para a realização de exercícios fora da empresa, além da melhora do humor e desempenho no ambiente laboral em relação ao convívio com a sua equipe¹¹. Resultados semelhantes foram evidenciados também em estudos que abordavam a mesma questão, evidenciando diminuição das dores musculares, melhora de humor e melhor desempenho nas atividades laborais depois da prática de GL nas instituições hospitalares onde os estudos foram realizados^{9,12}.

Já nos estudos aqui abordados referentes aos setores que não possuem contato direto com o paciente, como nos setores administrativos, de rouparia, de nutrição e dietética e do Serviço de Arquivo Médico e Estatística (SAME) de um hospital, os benefícios adquiridos na saúde dos trabalhadores após a prática da GL foram também significativos. A prática de ginástica laboral proporcionou em todos os

funcionários a correção dos vícios posturais (dado que, nesses setores, o profissional passa grande parte do tempo sentado) e consequente melhoria das dores musculoesqueléticas, além da melhora do humor².

Um estudo realizado no setor administrativo de um hospital de São José do Rio Preto, evidenciou que, após a aplicação da GL na instituição, todos os participantes relataram aumento do bem-estar diário e melhora no relacionamento interpessoal, além de 86,6% dos participantes relatarem também que o programa de ginástica laboral promoveu incrementos positivos no estilo de vida. Desses 86,6%, 46,6% afirmaram terem praticado exercício com maior frequência, o que leva a concluir que os participantes adquiriram interesse em cultivar hábitos mais saudáveis para cuidar da própria saúde¹⁰. Um estudo relacionado, realizado também em um setor administrativo hospitalar, demonstrou que os resultados benéficos foram semelhantes: melhora na disposição dos participantes, bem-estar e qualidade de vida, além da flexibilidade e redução da incidência de dores musculares¹¹.

Em relação ao quadro do absenteísmo, reconhecido como um dos maiores distúrbios emocionais advindos do estresse laboral, a prática da GL também mostrou-se eficaz na prevenção de tal quadro, sendo relatada tal melhora nos estudos contidos na literatura. A melhora no quadro do absenteísmo fora relatada em todos os funcionários da equipe de enfermagem (técnicos, enfermeiros e auxiliares)^{5,9}.

Uma vez que a prática da GL contribui para a redução de doenças físicas e emocionais no trabalhador, pode-se esperar também um maior retorno financeiro para a empresa devido ao melhor

desempenho do trabalhado. Esse dado evidencia, portanto, o benefício também econômico advindo da prática da GL nos hospitais¹¹.

Conclusão

Conclui-se, com esse estudo, os inúmeros impactos positivos que o programa de ginástica laboral pode oferecer aos trabalhadores inseridos no ambiente hospitalar, desde aqueles que mantem maiores contatos com o paciente até os trabalhadores de setores com menos contato. Em todos os estudos avaliados detectou-se significativa melhora nos quadros de dores osteomusculares advindas dos quadros de LER e DORT, na saúde psicológica e na melhor interação entre os membros da equipe e disposição para ir trabalhar. Como consequência da melhora em todos esses aspectos, espera-se que, com a prevenção dos quadros de doenças ocupacionais através da ginástica laboral, o trabalhador apresente um maior rendimento e culmine consequentemente com um maior lucro para a empresa.

Além dos resultados positivos da ginástica laboral na saúde dos trabalhadores, evidencia-se também a necessidade de maiores estudos envolvendo a sua eficácia no cotidiano laboral desses trabalhadores, uma vez que a produção de estudos acerca do tema nesse ambiente ainda é escassa. Com a produção de maiores quantidades de estudo, espera-se que as instituições possam conscientizar-se sobre a importância de salvaguardar a saúde do trabalhador através de atitudes preventivas como a ginástica laboral.

Referências

1. Belancieri MF, Bianco MHBC. Estresse e repercussões psicossomáticas em trabalhadores da área da enfermagem de um hospital

universitário. Santa Catarina: Rev Texto Contexto Enferm. 2004; 13(1):124-131.

2. Gondim KM, Miranda MDC, Guimarães JMX, D'Alencar BP. Avaliação da prática de ginástica laboral pelos funcionários de um hospital público. Fortaleza: Rev Rede Enferm Nordeste. 2009; 10(2):95-102.

3. Fernandes MA, Soares LMD, Silva JS. Transtornos mentais associados ao trabalho em profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa brasileira. São Paulo: Rev Bras Med Trabalho. 2018; 16(2):218-224.

4. Robazzi MLCC, Marziale MHP. A Norma Regulamentadora 32 e suas implicações sobre os trabalhadores de enfermagem. Ribeirão Preto: Rev Latino Am Enferm. 2004; 12(5):834-836.

5. Marques DO, Pereira MS, Souza ACS, Vila VSC, Almeida CCOF, Oliveira EC. O absenteísmo - doença da equipe de enfermagem de um hospital universitário. Brasília: Rev Bras Enferm. 2015; 68(5):876-882.

6. Corrêa TRMF, Cintra MMM, Paulino TP, Silva RCR, Silva DTR. Avaliação da qualidade de vida de praticantes da ginástica laboral. Ribeirão Preto: Reva Online Medicina. 2017; 50(1):11-17.

7. Souza MT, Silva MD, Carvalho R. Revisão Integrativa: o que é e como fazer? São Paulo: Rev Einstein. 2010; 8(1):102-106.

8. Melnyk BM, Fineout-Overholt E. Making the case for evidence-based practice. In: Evidencebased practice in nursing & healthcare. A guide to best practice. Melnyk BM, Fineout-Overholt E. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins. 2005.

9. Santos EC, Andrade RD, Lopes SGR, Valgas C. Prevalência de dor musculoesquelética em profissionais de enfermagem que atuam na ortopedia. São Paulo: Revista Dor. 2017; 18(4):298-306.

10. Ferracini GN, Valente, FM. Presença de sintomas musculoesqueléticos e efeitos da ginástica laboral em funcionários do setor administrativo de um hospital público. São Paulo: Revista Dor. 2010; 11(3):233-236.

11. Walsh IAP, Bertoncetto D, Frizzo HCF, Alves SG, Santos WLM. Percepção dos servidores de um Hospital de Clínicas sobre os efeitos da Ginástica Laboral. Uberaba: Revista Refacs. 2014; 2(1):22-27.

12. Rodrigues BC, Moreira CCC, Triana TA, Rabelo JF, Higarashi IH. Limitações e consequências na vida do trabalhador ocasionadas por doenças relacionadas ao trabalho. Fortaleza: Rev Rede Enferm Nordeste. 2013; 14(2):448-457.