

EFEITO DA GINÁSTICA LABORAL NA QUALIDADE DE VIDA DOS FUNCIONÁRIOS DE UMA EMPRESA DO SETOR DE LOCAÇÃO DE VEÍCULOS DE PORTO VELHO-RO

Carlos Alexandre Pereira da Silva¹ Daniel Delani² Silvia Teixeira de Pinho³ Tatiane Gomes Teixeira⁴

Resumo: Identificar os efeitos de oito semanas de ginástica laboral (GL) na qualidade de vida (QV) de trabalhadores de uma empresa privada da cidade de Porto Velho-RO. A pesquisa caracteriza-se como quase-experimental, de natureza quanti-qualitativa. Os dados quantitativos foram coletados por meio da aplicação Short-Form Health Survey (SF-36), pré e pós-intervenção com o programa de GL e analisados através de estatística descritiva e inferencial; os dados qualitativos foram coletados por meio de grupo focal (GF), realizado no momento pós-experimento e analisados por meio da técnica de análise de conteúdo. Participaram da pesquisa 10 voluntários, de ambos os sexos, com média de idade de 27,3 anos ($\pm 3,33$). Os resultados revelam que houve melhora significativa em quatro das oito dimensões pesquisadas (dor; vitalidade; aspectos sociais e saúde mental). Os dados qualitativos confirmaram os efeitos positivos do programa de GL sobre a QV dos participantes. Interessantemente, também através do GF, pode-se perceber que a realização dessa intervenção estimulou alguns participantes à prática regular de exercícios físicos fora do ambiente de trabalho. Conclui-se que a GL impacta positivamente a QV, comprovando-se como uma intervenção benéfica para trabalhadores praticantes desse tipo de programa.

Palavras-chave: qualidade de vida; exercício físico; saúde do trabalhador

Afiliação

^{1,2,3,4} Universidade Federal de Rondônia

EFFECT OF WORKPLACE GYMNASTICS ON THE QUALITY OF LIFE OF EMPLOYEES OF A COMPANY IN THE CAR RENTAL SECTOR IN PORTO VELHO-RO

Abstract: To identify the effects of a labor gymnastics program (GL) on the quality of life (QL) of workers in a private company in the city of Porto Velho-RO. The research is characterized as quasi-experimental, quantitative and qualitative. Quantitative data were collected using the Short-Form Health Survey (SF-36) application, pre and post-intervention with the GL program and analyzed using descriptive and inferential statistics; Qualitative data were collected through a focus group (FG), carried out in the post-experiment period and analyzed using the content analysis technique. Ten volunteers of both sexes participated in the research, with a mean age of 27.3 years (± 3.33). The results show that there was a significant improvement in four of the eight dimensions surveyed (pain; vitality; social aspects and mental health). Qualitative data confirmed the positive effects of the GL program on the QoL of the participants. Interestingly, this intervention encouraged some participants to practice regular physical exercise outside the work environment. It is concluded that LG positively impacts QOL, proving itself as a beneficial intervention for workers who practice this type of program.

Key words: quality of life; physical exercise; worker's health

Introdução

A nível global, nas últimas décadas, a qualidade de vida (QV) do trabalhador se tornou um tema de crescente interesse, tanto por parte da comunidade científica quanto das organizações públicas e empresas privadas^{1,2}. Compõem este contexto os sintomas álgicos e as doenças osteomusculares e mentais, os quais impactam de forma importante a qualidade do trabalho e de vida do trabalhador e são responsáveis por significativa parcela de afastamentos do trabalho^{3,4,5}.

Os gastos originários de doenças ocupacionais são raramente contabilizados, mesmo em países que investem na prevenção. Esses valores são estimados em 4% do produto interno bruto (PIB) para os países desenvolvidos e 10% do PIB para países em desenvolvimento, como é o caso do Brasil⁶.

Diante desse cenário, realizar atividades e ações voltadas à prevenção de sintomas osteomusculares e mentais, bem como à promoção da QV nos ambientes profissionais passa a representar um investimento da empresa/organização não somente no trabalhador, mas também na produtividade dessa⁷. Uma das ferramentas adotadas pelas organizações é a ginástica laboral (GL), entendida como prática de exercícios feita coletivamente durante o expediente de trabalho, de acordo com a função exercida pelo trabalhador e que tem como objetivo a prevenção de doenças ocupacionais e a promoção do bem-estar^{8,9}.

A GL se utiliza de exercícios que incluem diversas modalidades de atividades (exemplos: alongamentos, fortalecimento muscular, massagens, atividades lúdicas), de acordo com os objetivos para os quais está voltada e das características do trabalhador^{10,11}. Trata-se de uma intervenção efetiva na redução das ausências e afastamentos no trabalho, provenientes de doenças ocupacionais⁶. Outrossim, a GL produz impactos positivos no bem-estar físico, mental e social na vida do trabalhador, incluindo a adesão à prática de exercícios físicos e o aumento dos escores de QV^{12,13}.

Em relação à QV, é importante compreender que, na área da saúde, a despeito de ser entendida como variável subjetiva, de conceituação complexa, que não encontra plena consonância entre as ciências^{14,15}, há concordância entre os pesquisadores que a definição proposta pela Organização Mundial de Saúde (OMS) expressa adequada e suficientemente a natureza multicomponente de tal variável. A referida organização a define como: percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações¹⁶.

Para verificar e medir QV, alguns instrumentos estruturados foram desenvolvidos e utilizados, com destaque para o *Medical Outcomes Short-Form Health Survey* (SF-36), amplamente empregado na literatura^{3,5,10,15}. Considerando a capacidade deste de identificar os estados de bem-estar físico, mental e social dos sujeitos e de reconhecer a relação entre QV e saúde, permitindo ainda o planejamento de ações de promoção da saúde¹⁷, a utilização de tal instrumento no contexto da avaliação de intervenções com exercícios representa uma medida importante, pois viabiliza tecer comparações objetivas e compreender melhor, o impacto dos diferentes formatos de intervenções na QV. Na presente pesquisa, o objetivo principal foi identificar os efeitos da GL na QV de trabalhadores de uma empresa do setor privado de Porto Velho-RO.

Materiais e Métodos

A pesquisa teve abordagem quanti-qualitativa e delineamento pré-experimental, já que investigou efeitos de uma intervenção sobre um grupo de sujeitos, mas não incluiu grupo controle¹⁸. A variável independente dessa pesquisa foi o programa de GL, realizado em uma empresa do setor de locação de veículos em Porto Velho, capital do estado de Rondônia, e a variável dependente foi a QV.

O programa de GL teve duração total de 8 semanas e frequência semanal de três vezes. As sessões de exercícios eram divididas em três partes: a) alongamentos do tipo estáticos, direcionados ao corpo como um todo em intensidade leve; b) exercícios de alongamento dinâmico e mobilidade articular em intensidade leve a moderada voltados ao aumento da flexibilidade e mobilidade dos grupos de articulações mais solicitados durante expediente de trabalho; e c) exercícios de relaxamento. Cada uma dessas partes tinha duração entre seis a sete minutos, totalizando média de 20 minutos por sessão. As sessões ocorriam no início do expediente e os exercícios aplicados tinham natureza preparatória. A fim de tornar as sessões mais atrativas e motivantes, os exercícios eram realizados com música. Os encontros foram divididos em presenciais e não presenciais, pois, alguns funcionários exerciam suas atividades, eventualmente, em home office, através de um sistema de rodízio estabelecido pela empresa, decorrente da pandemia de COVID-19. Para os participantes não presenciais, as atividades eram realizadas através de chamadas de vídeo, por meio de aplicativo para trocas de mensagens escritas, mensagens de voz e chamadas. Assim, mesmo à distância, o pesquisador realizava o acompanhamento e monitoramento das atividades realizadas por todos os participantes. A união

dessas estratégias possibilitou que todos os participantes concluíssem o programa com 100% de aproveitamento.

A amostra foi selecionada por conveniência, já que todos os voluntários trabalhavam no mesmo lugar, uma empresa do setor de locação de veículos em Porto Velho-RO, facilitando, assim, a aplicação dos questionários e a realização das atividades de GL. Participaram da pesquisa dez sujeitos, a maioria (n=6) mulheres. Todos foram convidados por meio de contato direto com o pesquisador principal. Destes, nove exerciam funções administrativas e um realiza atividade de serviços gerais. Dentre os participantes, a média de idade é de 27,3 anos ($\pm 3,33$). Os critérios de inclusão na pesquisa foram: disponibilidade para realizar as atividades de GL e que não tivessem nenhuma contraindicação para a realização da intervenção proposta.

A abordagem quantitativa levou em consideração os dados coletados por meio do SF-36, nos momentos pré e pós oito semanas de GL. O referido instrumento foi amplamente utilizado na literatura para avaliar a QV no contexto da prática de exercício físico^{10,19,20}. É composto por 11 questões, totalizando 36 itens que englobam oito componentes (domínios ou dimensões), representados por capacidade funcional (dez itens), aspectos físicos (quatro itens), dor (dois itens), estado geral da saúde (cinco itens), vitalidade (quatro itens), aspectos sociais (dois itens), aspectos emocionais (três itens), saúde mental (cinco itens) e uma questão comparativa sobre a percepção atual da saúde e há um ano. O indivíduo recebe um escore em cada domínio que varia de 0 a 100, sendo 0 o pior escore e 100 o melhor¹⁰.

Os dados qualitativos foram coletados por meio da realização de grupo focal, realizado no momento pós-programa de GL. Essa estratégia é entendida por Minayo²¹ como uma entrevista ou conversa em grupos pequenos (6 a 12 participantes) e homogêneos, aplicada mediante um roteiro, sob a coordenação de um moderador capaz de conseguir a participação e o ponto de vista de todos. Na presente pesquisa o grupo focal foi aplicado com o intuito principal de registrar os relatos dos participantes, a respeito das suas percepções sobre as atividades desenvolvidas, bem como de compreender a variável em estudo (QV) em termos dos significados que os indivíduos a eles associam.

O grupo focal foi conduzido por um dos pesquisadores (o moderador) no formato de roda de conversa, utilizando o seguinte roteiro de perguntas, elaborado previamente: “1) O que vocês compreendem por QV? 2) Como vocês classificam a sua QV (antes e depois do programa de GL)? 3) Quais os efeitos/impactos do programa de GL sobre a sua QV? 4) Como o programa de GL impactou o desenvolvimento das atividades diárias? 5) Na percepção de vocês, a GL pode ser considerada uma estratégia para melhorar a QV no ambiente de trabalho?”. O GF

aconteceu com 8 voluntários presenciais e 2 em formato remoto, por videochamada. A duração do GF foi de 26 minutos. As conversas foram gravadas através de smartphone, utilizando o aplicativo “gravador de voz” e, na sequência, os áudios foram transcritos.

A fim de preservar a identidade dos participantes (Id.), especificamente na seção resultados do presente artigo, números foram utilizados na apresentação das falas.

Por meio da utilização dessas duas abordagens (quanti-qualitativa), o intuito foi analisar não somente os dados, indicadores ou tendências, mas também descrever e analisar as opiniões e vivências dos participantes de forma complementar.

Os dados quantitativos foram analisados por meio de estatística descritiva e inferencial. As informações foram apresentadas utilizando os valores de média e desvio-padrão. Devido à natureza não paramétrica dos dados as diferenças entre os momentos pré e pós-programa de GL foi verificada pelo teste de Wilcoxon pareado, adotando como nível de significância $p < 0,05$. O software estatístico ActionStat foi utilizado para tais análises. Para análise dos dados qualitativos, utilizou-se a técnica de análise de conteúdo, do tipo temática. A condução desta etapa levou em consideração a proposta de Braun e Clarke²², sistematizado em seis fases, conforme descrito por Souza²³, com apresentação dos resultados descrita em formato de matriz nomotética.

Ressalta-se que os aspectos éticos da pesquisa levaram em consideração as diretrizes da Resolução N° 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde. A pesquisa encontra-se aprovada no Comitê de Ética em Pesquisa, da Fundação Universidade Federal de Rondônia, sob o parecer número 3.289.504 (CAAE número: 06783119.7.0000.5300).

Resultados

A presente pesquisa teve como objetivo identificar os efeitos de um programa de GL na QV dos trabalhadores de uma empresa do setor de locação de veículos na cidade de Porto Velho-RO. A tabela 1 descreve os domínios de QV, com escore de pré e pós-intervenção com GL.

Tabela 1 – Domínios da QV avaliados pelo SF-36 em trabalhadores da área administrativa (n=10), antes e após 8 semanas de GL

Domínios da QV - SF-36	Escore Pré	Escore Pós	Delta#
Capacidade Funcional	72,0 ± 26,05	80,5 ± 16,06	8,5±13,95
Estado Geral saúde	58,0 ± 10,48	57,5 ± 11,65	-0,5±2,83

Aspectos Físicos	70,0 ± 28,38	65,0± 26,87	-5,0±15,81
Aspectos emocionais	43,33 ± 38,65	40,0± 21,08	-3,33±29,18
Aspectos sociais	65,0 ± 19,36	76,25± 14,96*	11,25±7,09
Dor	49,3 ± 21,45	64,1 ± 25,51*	14,8±8,74
Vitalidade	51,5 ± 21,73	56,5 ± 19,15*	5,0±6,66
Saúde Mental	66,8 ± 21,58	70,4 ± 19,88*	3,6± 5,14

Legenda: Deltas = escore pós versus escore pré; *Diferença estatisticamente significativa entre escore pré e escore pós a partir do teste de Wilcoxon para amostras pareadas.

* Número aproximado; + Informação obtida verbalmente. Nível de significância adotado $p < 0,05$.

No tocante a perspectiva dos participantes sobre o programa de GL e seus efeitos sobre a QV, através do GF, confirmou-se os resultados observados quantitativamente quanto à contribuição da GL para: diminuição das dores (dor); redução do estresse (saúde mental); maior disposição para execução das tarefas diárias (vitalidade) e melhora nas relações interpessoais e na rotina de trabalho (aspectos sociais). A seguir constam falas dos participantes que exemplificam as percepções dos sujeitos:

Senti diminuição nas dores, principalmente no punho. Antigamente eu chegava em casa com as mãos inchadas, mas de uns tempos para cá senti uma melhora. (Participante 1)

Chego em casa menos estressada e com mais disposição para minha família. (Participante 5)

Teve alteração sim (na QV); os dias que a gente faz a ginástica todo mundo sai relaxado e isso deixa a gente mais feliz. O normal era a gente terminar as coisas e ir embora, mas com a ginástica nós sempre temos um tempo para fazer uma atividade em grupo, o que também ajuda a diminuir o estresse. (Participante 6)

Além de corroborar os resultados encontrados nas análises quantitativas (questionário SF-36), o GF também viabilizou identificar percepções de benefícios em outras variáveis não acessadas através do questionário SF-36. Destaca-se o relato da participante 7 que o programa de GL a incentivou a praticar atividade física também em outros espaços, o que potencialmente pode contribuir para uma efetiva melhora da QV.

Sim, percebi (melhoras na QV), principalmente a vontade de cuidar mais do meu corpo, comecei a caminhar depois do trabalho e isso me ajudou muito, as dores que eu sentia diminuíram muito, principalmente as dores nas pernas.

Outro impacto da GL acessado a partir do GF foi a sensação de maior alegria e acolhimento no ambiente de trabalho:

Sim, houve alteração sim (na QV), pois a gente consegue separar nem que seja uns dez minutos para praticar uma atividade relaxante e ao mesmo tempo é um momento de mais alegria e interação, isso deixa todo mundo mais feliz, né? (Participante 2)

A gente se sente mais acolhido, o que deixa o ambiente de trabalho bem mais tranquilo. (Participante 4)

Embora a maioria dos relatos indiquem resultados expressivos da GL sobre a QV, um dos participantes não soube descrever se houve impacto sobre tal variável e outro considerou que:

não é uma alteração tão grande, mas a gente consegue ver que todo mundo fica mais descontraído na ginástica. [...] para melhorar seria bom se fosse feito todo dia, acho que a gente ia conseguir ver melhor os resultados, porque a gente descarrega o estresse do dia quando estamos ali praticando a ginástica. (Participante 1)

Captar eventuais divergências nas percepções dos sujeitos que integram um grupo representa um dos objetivos da utilização de grupos focais como ferramenta de pesquisa. Portanto, o emprego de ferramentas quantitativas e qualitativas em pesquisas sobre QV, como realizado neste estudo, viabiliza ao pesquisador analisar e descrever o fenômeno estudado – e, portanto, a realidade - de forma mais apropriada em relação à multiplicidade de respostas possíveis.

Discussão

O efeito da prática de exercício físico sobre a QV é amplamente estudado na literatura^{24,25,26,27}. Todavia, poucos estudos se propuseram a investigar os efeitos da GL sobre essa variável. Na presente investigação, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas para quatro dimensões da QV: aspectos sociais, dor, vitalidade e saúde mental. O aumento de forma significativa sobre tais variáveis evidencia o efeito positivo do programa de GL sobre a QV. Dos aspectos que apresentaram diferenças estatisticamente significativas, o maior aumento no escore de QV no momento pós-intervenção ocorreu no domínio dor ($14,8 \pm 8,74$), seguido de aspectos sociais ($11,25 \pm 7,09$), vitalidade ($5,0 \pm 6,66$) e saúde mental ($3,6 \pm 5,14$).

Na pesquisa de Cordeiro, Benetti, Alonso¹⁰, que também utilizaram o instrumento SF-36 para avaliar a QV, após os participantes completarem o programa de GL foi observado melhora significativa nos domínios: dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais e saúde mental. O programa de GL nesse experimento foi executado ao longo de três meses, com 28 voluntárias do sexo feminino, com idade entre 18 e 52 anos, que trabalhavam no setor administrativo de um grande hospital na região do ABC de São Paulo.

Corrêa et al.²⁸, também através do SF-36, avaliaram efeito da GL na QV de 21 funcionários e estagiários de ambos os sexos de uma instituição de ensino. Melhora foi observada nos domínios: estado geral de saúde, dor, saúde mental e aspectos sociais. Os participantes tinham idade média de 35,47±12,90 anos.

Em comparação com a presente pesquisa, quatro dos cinco domínios nos quais foram observadas melhoras por Cordeiro, Benetti, Alonso¹⁰ se repetiram (aspectos sociais, dor, vitalidade e saúde mental). Igualmente, na comparação com Corrêa et al.²⁸, três dos quatro domínios se repetiram em nas pesquisas (aspectos sociais, dor e saúde mental). Essa situação pode sugerir que a GL exerce um efeito maior sobre esses domínios, em comparação com outros domínios da QV avaliados pelo SF-36 (capacidade funcional; aspectos físicos e aspectos emocionais), que não foram descritos/observados em nenhuma das três investigações.

Resultados semelhantes também foram encontrados por Bergamaschi et al.²⁹, através de uma análise qualitativa. Com o objetivo de investigar os efeitos de um programa de GL no bem-estar físico, emocional e social de funcionários de uma empresa do setor industrial, os autores observaram resultados benéficos/positivos nos três aspectos analisados (físico, psicológico e social). A amostra foi composta por 121 funcionários subdivididos em 80 colaboradores no Grupo Controle (GC), que se limitaram a responder o questionário; e um Grupo Experimental (GE), composto por 41 participantes, que frequentaram um programa de GL durante quatro meses. No tocante aos aspectos físicos, houve uma redução das dores nos braços, nas mãos, nos ombros e na coluna; sobre o aspecto psicológico foi verificada a redução na depressão, na irritação, na angústia e nas mudanças bruscas de humor; já no aspecto social foi obtida a redução dos problemas de relacionamento, tanto familiar quanto no trabalho. Através desses resultados, os autores concluíram que a GL proporciona modificações positivas no ser humano, melhorando seu bem-estar e, consequentemente, sua QV.

Os resultados obtidos quanti e qualitativamente sobre o domínio dor, confirmam as pesquisas de Bergamaschi et al.²⁹, Cordeiro, Benetti, Alonso¹⁰, Corrêa et al.²⁷ e Candotti, Stroschein e Noll³⁰.

Candotti, Stroschein e Noll³⁰, ao estudarem os efeitos da GL na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho, conseguiram demonstrar diminuição significativa da intensidade e frequência da dor nos trabalhadores que participaram do experimento. Igualmente, observou uma mudança positiva do hábito postural durante o expediente de trabalho. O estudo foi do tipo experimental, com etapas de pré e pós-intervenção e contou com a participação de 30 trabalhadores, de ambos os sexos, da cidade de Portão-RS,

que trabalhavam no setor administrativo há no mínimo três anos, com carga horária diária de 8 a 10 horas. Os dados foram coletados através de questionário de autoria própria dos pesquisadores.

Zilli³¹, destaca que além da redução da dor e melhora da postura, a GL apresenta outros benefícios, entre eles o aumento da integração entre os trabalhadores e melhora da vida social do trabalhador (diminuição de conflitos interpessoais, maior concentração e confiança e facilidade de trabalho em equipe). Tal situação também foi observada na presente pesquisa, por meio da melhora no escore do domínio “aspectos sociais” e pelos relatos dos participantes.

Os dados observados também vão ao encontro dos resultados de Medeiros et al.³², que avaliaram a contribuição da GL para QV dos servidores de uma universidade estadual, por meio de uma abordagem qualitativa. Os autores observaram que a permanência no projeto e a interação social ao longo da ação contribuíram para diminuir a timidez dos voluntários e melhorar dimensões relacionadas aos aspectos sociais. Ainda segundo os autores, a participação nesse projeto sensibilizou os servidores sobre a importância da prática de exercícios físicos regulares e a promoção do desenvolvimento de aspectos físicos, cognitivos e psicomotores. Sobretudo, destacam que a melhoria das relações interpessoais confluiu em benefícios tanto para os sujeitos quanto para a instituição, visto que a participação no projeto contribuiu para tornar o trabalho mais fluido e prazeroso. Participaram dessa pesquisa 18 funcionários (13 deles mulheres), de diversos setores do Campus, na faixa etária entre 23 e 58 anos.

Sobre a GL incentivar/estimular a prática de exercício físico fora do ambiente profissional, Pressi e Candotti¹¹, afirmam que esse programa se constitui como uma ação educativa que busca a conscientização para a promoção da saúde e QV na população. Situação semelhante a presente pesquisa, inclusive, foi descrita na pesquisa Candotti, Stroschein e Noll³⁰ e Cordeiro, Benetti, Alonso¹⁰, o que talvez justifique a melhora observada por esses últimos autores no domínio “estado geral de saúde”. No trabalho de Candotti, Stroschein e Noll³⁰, a prática de atividade física regular fora do ambiente de trabalho trouxe, de acordo com os autores, consequências benéficas na musculatura e tecidos conectivos, colaborando também para a diminuição do risco de surgimento de incapacidades e sintomas osteomusculares. Para estudos futuros, recomenda-se a utilização de instrumentos que meçam também o nível de atividade física pré e pós GL.

Assim, conforme Epaminondas³³ e Ferracini e Valente³⁴, grande parte das voluntárias enfatizou a importância da continuação do programa de GL e a contratação de um profissional específico para sua aplicação. Os voluntários da presente pesquisa afirmam que para que exista

uma melhora continua é necessário que o programa de GL seja implantado permanentemente, a fim de que se haja o hábito da prática de GL. Cordeiro, Benetti, Alonso¹⁰, destacam que uma instituição que preza pela QV de seus trabalhadores, torna seus funcionários mais confiantes, motivados, satisfeitos e altamente produtivos. Para confirmação e/ou refutação desses argumentos, recomenda-se a realização de novas pesquisas com recortes longitudinais maiores (acompanhamento em anos).

Picoloto e Silveira³⁵, destacam que os programas de prevenção devem ser expandidos, inclusive, dentro das empresas, objetivando a melhora da QV dos trabalhadores e a diminuição dos custos, principalmente com os afastamentos.

Uma das principais causas contemporâneas de afastamento e perda de dias de trabalho são os transtornos mentais e comportamentais³⁶. Considerando que a GL impactou positivamente a saúde mental dos participantes da presente pesquisa, bem como dos voluntários das pesquisas de Cordeiro, Benetti, Alonso¹⁰ e Corrêa et al.²⁸, está revela-se uma estratégia eficaz para minimizar o impacto negativo, tanto para a saúde do trabalhador como para o empregador.

Assim, embora o empresário lucre com a diminuição do absenteísmo e aumento da produtividade, é o trabalhador o maior beneficiado dos inúmeros efeitos desta atividade preventiva – GL.

Considerações Finais

Conclui-se que o programa de GL realizado em uma empresa do setor de locação de veículos da cidade de Porto Velho promoveu a melhora da QV de seus colaboradores. As dimensões de QV que tiveram resultados significantes foram: aspectos emocionais, dor, vitalidade e saúde mental.

No tocante a perspectiva dos participantes sobre o programa de GL e seus efeitos sobre a QV, confirmou-se os resultados observados quantitativamente. Inclusive, a realização dessa intervenção estimulou alguns participantes à prática regular de exercícios físicos fora do ambiente profissional. As principais contribuições da prática de GL sobre a QV, por meio dessa abordagem, foram: diminuição das dores (dor); redução do estresse (saúde mental); maior disposição para execução das tarefas diárias (vitalidade) e melhora nas relações interpessoais e na rotina de trabalho (aspectos sociais).

Os achados deste estudo demonstram a necessidade e a importância da GL para QV, especialmente tratando-se de profissionais que atuam no mercado de trabalho, independente da natureza do trabalho que realizam em seu cotidiano.

Referências

1. Lima GHM, Gomes LMX, Barbosa TLA. Qualidade de Vida no Trabalho e nível de estresse dos profissionais da atenção primária. *Saúde em Debate*. 2020; 44(126):774-789.
2. Rabanipour N, Roohafza H, Feizi A, Sarrafzadegan N. Demographic, Life Style and Job-Related Determinants of Quality of Life of Industrial Manufacturing Employees: An Application of Multilevel Latent Class Regression on a Large Cross-Sectional Study. *Ethiop J Health Sci*. 2019; 29(1):847-858.
3. Luo J, Liu H, Liu Y, Jiang F, Tang YL. Physical Activity and Mental Health Among Physicians in Tertiary Psychiatric Hospitals: A National Crosssectional Survey in China. *Front Psychol*. 2021; 12, e731525:1-9.
4. Liu X, Gu S, Duan S, Wu Y, Ye C, Wang J, Dong H. Comparative Study on Health-Related Quality of Life of Farmers and Workers. *Value in Health Reg Issues*. 2017; 12:123-129.
5. Costa PHV, Silva FS, Machado CJ. Nível de atividade física e qualidade de vida dos estudantes de fisioterapia de uma instituição privada de ensino superior. *Rev Interdisciplinar Ciênc Médicas*. 2018; 1(2):46-53.
6. Laux RC, Pagliari P, Effting Junior JV Corazza ST. Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. *Ciencia & Trabajo*. 2016; 18(56):130-133.
7. Barren A, Jacob I, Mendonça S. Qualidade de vida no trabalho: Um estudo sobre o ambiente organizacional moderno. *Rev da Facul de Ciên e tecnologia de Birigui*. 2017; 1(1):11-40.
8. Silva EL, Mocarzel RCS. Ginástica laboral: prerrogativas para disseminação. *Corpoconsciência*. 2019; 23(3): 59-72.

9. Lima GG. Ginástica laboral: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica. Jundiaí: Fontoura; 2004.
10. Cordeiro J, Benetti F, Alonso A. Benefícios da Ginastica Laboral em um grupo do setor Administrativo do Hospital Mario Covas. Rev Bras de Fisio do Exer. 2017; 16(3):183-188.
11. Pressi MAS, Candotti CT. Ginástica Laboral. São Leopoldo: UNISINOS; 2005.
12. Cavalheiro CNA. Influência da prática da ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores de propriedades produtoras de leite: estudo de caso na comunidade São Justino em Juína/MT. [Dissertação de Mestrado]. Lajeado: Centro Universitário Univates; 2014.
13. Lima V. Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte; 2003.
14. Farsen TC, Boehs S, Ribeiro ADS, Biavati V, Silva N. Qualidade de vida, Bem-estar e Felicidade no Trabalho: sinônimos ou conceitos que se diferenciam?. Interação em Psicologia. 2018; 22(1):31-41.
15. Pereira EF, Teixeira CS, Santos A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. Rev Bras de Ed Fís e Esporte. 2012; 26(2):241-250.
16. The WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. Soc Sci Med. 1995; 41(10):1403-1409.
17. Rôla CVS, Costa e Silva SP, Nicola PA. Instrumentos de avaliação da Qualidade de Vida de pessoas jovens e idosas: um estudo de revisão sistemática. ID on line. Rev de psi. 2018; 12(42):111-120.
18. Salkind N J. Exploring Research. 9. ed. Harlow: Pearson; 2018.

19. Dumith SC. Atividade física e qualidade de vida de professores universitários. *Cader de Saúde Coletiva*. 2020; 28(3):438-446.
20. Guirado GMP, Guirado VMP, Oliveira E, Queiroz PE, Garcia, R. Avaliação da qualidade de vida de trabalhadores antes e durante a pandemia de COVID-19 por meio do questionário SF-36. *Ver de Gestão em Sist de Saúde*. 2021; 1(1):84-105.
21. Minayo, MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 11. ed. São Paulo: Hucitec; 2008.
22. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 2006; 3(2):77-101.
23. Souza LK. Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. *Arq Bras de Psicol*. 2019; 71(2):51-67.
24. Borges LO, Barros SC, Magalhaes NS. Quality of working life: conceptions in Brazilian federal universities. *Estudos de Psicologia*. 2020; 37, e190096:1-12.
25. Couto DAC, Martin DRS, Molina GE, Fontana KE, Junqueira Junior LF, Porto LGG. Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal. *Rev Bras de Ciên do Esporte*. 2019; 41(3):322-330.
26. Macedo EG, Teixeira YS, Akkari AD, Oliveira JN, Andrade CJM, Delani D, et al. Exercício físico e qualidade de vida: um estudo de delineamento quase-experimental com estudantes e servidores universitários. *Rev Bras de Ciên da Saúde*. 2021; 25(3): 565-578.
27. Pacifico AB, Peressute AG, Piola ES, Camargoo EM, Campos W. Comparação da percepção de qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte no contraturno escolar. *Cad saúde coletiva*. 2020; 28(4):548-555.

28. Corrêa TRMF, Cintra MMM, Paulino TP, Silva RCR, Resende e Silva DT. Avaliação da qualidade de vida de praticantes de ginástica laboral. *Medicina (Ribeirão Preto)*. 2017; 50(1):11-17.
29. Bergamaschi EC. Ginástica laboral, música e estados de ânimo. [Dissertação de Mestrado]. Rio Claro: Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro; 2003.
30. Candotti CT, Stroschein R, Noll M. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. *Rev Bras de Ciên do Esporte*. 2011; 33(3): 699-714.
31. Zilli CM. Ginástica Laboral: Uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional. São Paulo: Lovise; 2002.
32. Medeiros AGA, Tomaz RS, Carvalho KS, Santos SR, Almeida ILS. Contribuições da ginástica laboral para qualidade de vida dos servidores de uma universidade estadual. *Rev Eletr de Extensão – Extensio*. 2019; 16(32):107-115.
33. Epaminondas BSAD. Qualidade de vida e a prevalência de sintomatologia dolorosa musculoesquelética em analistas de sistemas da informação antes e após um programa de intervenção de cinesioterapia laboral. [Trabalho de Conclusão de Curso]. Campina Grande: Universidade Estadual da Paraíba; 2012.
34. Ferracini GN, Valente FM. Presença de sintomas musculoesqueléticos e efeitos da ginástica laboral em funcionários do setor administrativo de um hospital público. *Rev Dor*. 2010; 11(3):233-236.
35. Picoloto D, Silveira E. Prevalência de sintomas osteomusculares e fatores associados em trabalhadores de uma indústria metalúrgica de Canoas-RS. *Rev Ciên e Saúde Coletiva*. 2008; 13(2):507-516.

36. Ribeiro HKP, Santos JDM, Silva MG, Medeiro FDA, Fernandes MA. Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais. Rev Bras de Saúde Ocupacional. 2019; 44, e1:1-8.