**ERGONOMIA E SEDENTARISMO NO AMBIENTE DE TRABALHO**

**Nathália Cristina Pinto Porto[[1]](#footnote-1)**

**Simone Scarlet[[2]](#footnote-2)**

**Fabiana Regina da Silva Grossi**[[3]](#footnote-3)

A ergonomia tem conquistado espaço nas empresas. A promessa de um ambiente de trabalho agradável e aumento da produtividade chamou atenção dos empresários brasileiros, que têm investido em estudos ergonômicos, com o objetivo proporcionar um ambiente seguro e saudável, com menos desgaste e mais produtividade, qualidade de vida e valorização profissional. Entre os desafios enfrentados, há o sedentarismo. A vida moderna e a evolução da tecnologia levou o homem a uma realidade em que a maioria dos empregos demandam longos períodos sentado e o estilo de vida favorece o sedentarismo, tornando-o uma preocupação global. O objetivo deste artigo é apresentar o sedentarismo como um problema que afeta a qualidade de vida no trabalho e que pode ser combatido por meio dos princípios ergonômicos. O método utilizado foi de revisão bibliográfica, na qual foram selecionados 13 textos, entre artigos de revistas científicas, livros e outros, cujos conteúdos se relacionam com o tema proposto neste resumo. O sedentarismo seria um comportamento no qual não se gasta mais calorias do que quando se está em repouso (PATE et al., 2008). Existem vários fatores da vida moderna que contribuem para isso, entretanto, há riscos em manter um estilo de vida sedentário, como comprometimento funcional de diversos órgãos, que a longo prazo, pode desencadear ou piorar doenças crônicas e levar a mortalidade precoce. Pessoas que trabalham longos períodos sentadas, sem as condições ergonômicas necessárias e que não costumam exercitar-se podem ter alterações na estrutura músculo-esquelética da coluna, e outros problemas como lesão por esforço repetitivo (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) (COURY, 1994). Além de comprometer a qualidade de vida, essas questões afetam o desempenho dos colaboradores, contribuindo para o aumento do absenteísmo e afastamentos. Para combater o sedentarismo é preciso exercícios físicos regulares de forma que mantenha o organismo em bom funcionamento. Apesar da comum afirmação de falta de tempo, Turíbio (1997) diz que pequenos esforços como caminhar até o trabalho ou subir escadas colaboram para manter a saúde. Caminhar, praticar esportes ou ir à academia, combatem o sedentarismo e contribuem para a socialização, que se reflete como capacidade de trabalhar bem em grupo, disciplina e resiliência (PELLEGRINOTT, 1998). Uma alternativa de exercício que pode ser praticado dentro das empresas é a Ginástica Laboral, exercícios realizados coletivamente e prescritos segundo a função exercida pelos colaboradores. Esta atua de forma preventiva e terapêutica. Preventiva pois diminui o número de acidentes no trabalho, prevenindo a fadiga e corrigindo posturas. E terapêutica pois melhora a disposição, integração com os colegas de trabalho e promove bem-estar (DIAS, 1994). A Ginástica Laboral tem sido a aposta de algumas empresas, nos últimos anos, para aprimorar a ergonomia dentro do ambiente de trabalho e combater o sedentarismo entre seus funcionários (DELANI et al, 2013). No mundo cada vez mais globalizado, o bem-estar dos colaboradores tornou-se essencial para o sucesso das empresas. O estilo de vida sedentário pode e deve ser evitado para melhorar a qualidade de vida e prevenir uma série de malefícios ligados à falta de exercícios.

**Palavras-chave:** Sedentarismo, Ergonomia, Ginástica Laboral, Qualidade de Vida.

**REFERÊNCIAS**

BONFATTI, Renato José; VASCONCELLOS, Luiz Carlos Fadel de; FERREIRA, Aldo Pacheco. Ergonomia, desenvolvimento e trabalho sustentável: um olhar para a saúde do trabalhador. **Rev Bras Med Trab**. Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p.:257-266, 2017.

CARVALHO, Thiara Nunes; LESSA, Melquíades Rebouças. Sedentarismo no ambiente de trabalho: os prejuízos da postura sentada por longos períodos. **Revista Eletrônica Saber**, Itabuna, v. 23, jan/fev/mar 2014.

COURY,H.J.C. Self-administered preventive programme for sedentary (workers: reducing musculoskeletal symptoms or increasing awareness). **Applied Ergonomics**. v. 29, n. 6, p.415-42, 1994.

DELANI, Daniel et al. Ginástica laboral: Melhoria na qualidade de vida do trabalhador. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, n. 1, jan-jun. 2013. 4(1), p. 41-46.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. bras. educ. fís. esporte**, São Paulo , v. 25, n. spe, p. 37-43, dez. 2011.

MARTINS, Caroline de Oliveira; JESUS, Joaquim Felipe de. Estresse, Exercício Físico, Ergonomia e Computador. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 21 n.1, p.807-813, set.1999.

MENEGUCI, Joilson et al . Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Motri.**, Ribeira de Pena , v. 11, n. 1, p. 160-174, mar. 2015.

PATE, Russell R.; O'NEILL, Jennifer R.; LOBELO, Felipe. The Evolving Definition of "Sedentary". **Exercise and Sport Sciences Reviews**. v. 36, n. 4, p 173-178, 2008.

PELLEGRINOTTI, I. L. A Atividade Física e Esporte: A importância no Contexto Saúde do Ser Humano. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v.3, n.1, 1998.

PINTO, Camila Canan. A relação entre ergonomia e qualidade de vida no trabalho: uma revisão bibliográfica. **Revista Ação Ergonômica**, V. 13, n. 1, p. 96-112, 2019.

 SILVA, et al. A CORRELAÇÃO ENTRE ERGONOMIA E SAÚDE OCUPACIONAL. **Revista Pesquisa E Ação**, v. *5*, n. 1, p. 109-126, jun. 2019.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani. Saúde e qualidade de vida nos processos de trabalho: um enfoque pertinente para a ergonomia. **ATIVIDADE FÍSICA, LAZER & QUALIDADE DE VIDA : REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**, Manaus, v. 1, n. 1, p. 7-25, nov. 2010.

TURIBIO, Leite de Barros Neto. **Exercício, Saúde e Desempenho Físico**. - 1ª edição. Editora Atheneu, São Paulo, Brasil, 1997.

1. Acadêmica do curso de psicologia do Centro Universitário Arnaldo Horácio Ferreira, Email: natyporto3@gmail.com [↑](#footnote-ref-1)
2. Professora do Centro Universitário Arnaldo Horácio Ferreira - UNIFAAHF [↑](#footnote-ref-2)
3. Mestre em psicologia da Saúde, Doutora em psicologia, professora da Centro Universitário Arnaldo Horácio Ferreira - UNIFAAHF [↑](#footnote-ref-3)