

# ESTUDO DO IMPACTO DA GINÁSTICA LABORAL DE FORMA VIRTUAL NA SAÚDE MENTAL DE UMA EMPRESA PRIVADA

**Autores:** de Jesus, Gabriel Dorigon; Ricardo, J.R.; Medeiros, P.R.; de Souza, A.C.; Santos, P.; Machado, A.; Parizotto, D.

AsQ – Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

**OBJETIVO:** A ginástica laboral é uma modalidade de exercícios físicos praticados no ambiente de trabalho, com o objetivo de promover bem-estar e reduzir os impactos negativos da rotina sobre os colaboradores. Estudos apontam que a participação em um programa de ginástica laboral afeta de forma positiva a saúde física, psicológica e também social dos colaboradores, reduzindo a ocorrência de distúrbios psicológicos como depressão, ansiedade e estresse. Contudo, a ginástica laboral é tradicionalmente realizada de forma presencial, mas com a pandemia e a grande adesão das empresas ao trabalho remoto, essa atividade precisou ser adaptada a modelos virtuais de execução. O objetivo desse trabalho foi verificar os efeitos agudos de uma sessão virtual de ginástica laboral, sobre o estado de humor dos participantes e seus efeitos sobre a saúde mental.

**MÉTODOS:** Um estudo experimental contou com a participação de 50 colaboradores de uma empresa privada que, devido a pandemia, estão em trabalho remoto. Para mensuração do efeito agudo da sessão de ginástica laboral sobre o estado de humor, aplicou-se a Escala de Humor de Brunel (BRUMS) minutos antes do início da sessão e logo após a intervenção. A BRUMS consiste em uma escala composta por 24 indicadores de humor divididos em seis dimensões que são: tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental. Os avaliados ao responderem o instrumento pré e pós a sessão de ginástica laboral, retrataram o que eles estavam sentindo no exato momento. Os dados foram analisados por meio do SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versão 25.0, adotando o nível de significância de 5%, para a diferença entre pré e pós-sessão, foi utilizado o teste t para amostras pareadas.

**RESULTADOS:** Observou-se um efeito agudo significativo nas 6 dimensões analisadas, os dados estão apresentados como média pré-sessão e pós -sessão e p valor respectivamente. A dimensão raiva foi de 1,36 para 0,44, reduzindo 67,6% ( $p = 0,001$ ), a confusão foi de 1,46 para 0,44, reduzindo 69,8% ( $p = 0,001$ ), depressão 1,50 para 0,60, reduzindo 60,0% ( $p = 0,003$ ), fadiga de 4,28 para 1,92, reduzindo 55,1% ( $p = 0,001$ ), tensão foi de 3,04 para 1,38, reduzindo 54,6% ( $p = 0,001$ ) e vigor foi de 7,98 para 11,12, aumentando 39,3% ( $p = 0,001$ ).

**CONCLUSÃO:** Conclui-se que a ginástica laboral virtual apresentou efeitos positivos no humor dos colaboradores de forma aguda, impactando diretamente na saúde mental dos mesmos. Demonstrando que nesse período de trabalho remoto se torna um serviço essencial para a saúde do colaborador, melhorando a produtividade, convívio social e auto estima.

  
Danuella Parizotto

  
P.R. Medeiros

  
Amanda Cristina Gonzaga

  
Paulo Ricardo de O. Medeiros