

ANÁLISE ERGONÔMICA DO TRABALHO: Aplicação em uma oficina automotiva

Daniel Azevedo de Oliveira

Gabriel José Pereira

Matheus de Oliveira Dias

Rafael Soares Pereira

Resumo

O presente artigo teve como finalidade analisar a Ergonomia no Ambiente de Trabalho de uma oficina automotiva. A metodologia utilizada para o desenvolvimento do tema foi de caráter exploratório com base em pesquisas de campo, o método utilizado foi o RULA. Essa ação teve como objetivo trabalhar a questão ergonômica de trabalhadores da oficina mecânica da cidade de Araçatuba, investigando e analisando os hábitos posturais através de questionários e fotos de posturas no trabalho. Foi analisado que praticamente todo momento o trabalhador da oficina trabalha em pé, utilizando ferramentas e todos eles necessitando de força para realizar o trabalho. Não foi relatada pressão por produtividade, mas, quando a oficina se encontra com um pouco mais de movimento, exige um ritmo acelerado para cumprir as tarefas. Foi constatada presença de dor nas regiões das mãos, sendo região dorsal e membros inferiores as partes mais acometidas por dor. Com base nessas análises, são propostas ações de conscientização sobre postura correta de trabalho e exercícios de trabalho por meio de um aplicativo com indicadores de tempo e cartazes. Essas ações tiveram resultados satisfatórios, pois os trabalhadores foram informados sobre seus hábitos posturais incorretos e aderiram à postura correta nas oficinas de carros para melhorar sua qualidade de vida durante as atividades funcionais.

Palavras-chave: Método Rula; Ergonomia; Qualidade de Vida.

1 INTRODUÇÃO

Com tantas mudanças e modificações nos processos produtivos, torna-se necessário proporcionar aos colaboradores condições adequadas para a realização de tarefas e atividades com conforto e segurança. Dessa forma, os postos de trabalho e os sistemas organizacionais de produção precisam ser projetados do ponto de vista ergonômico. Lida (1998) defende que a ergonomia contribui para a melhoria das condições de trabalho porque o seu ideal é proporcionar aos trabalhadores condições de segurança, bem-estar e satisfação. Partindo da premissa de que somente a

qualidade de vida dos colaboradores pode alcançar a qualidade do produto e aumentar a produtividade, o design ergonômico dos postos de trabalho não é apenas uma necessidade de conforto e segurança, mas também uma estratégia para as empresas sobreviverem em um mundo globalizado, usado para prevenir doenças ocupacionais. Pode-se implantar a ginástica laboral, que, de acordo com Carvalho (2004), consiste em exercícios específicos para serem realizados no ambiente de trabalho, muitas vezes utilizados para preparar o funcionário para o dia a dia de trabalho. As empresas podem usar a ergonomia como estratégia para melhorar as condições de trabalho e reduzir os efeitos prejudiciais à saúde física e mental dos funcionários, além de fornecer a eles meios para serem criativos e engajados em suas organizações. O mecânico de automóveis é um profissional que enfrenta diversos riscos no trabalho. Estes incluem os riscos ergonômicos, que são mais proeminentes ao nível do corpo, mais precisamente ao nível da postura, quando forçados a trabalhar com as mãos acima dos ombros com as costas dobradas ou torcidas. Conseqüentemente, esses profissionais empregam diversas posturas em suas ocupações que podem levar ao cansaço, dores e até afastamento do trabalho por doenças ocupacionais. Segundo o Sindirepa Nacional, há aproximadamente 41,7 milhões de veículos em circulação no país, dos quais 93,5% são automóveis e comerciais leves; caminhões e ônibus respondem por 6,5%. Com isso, fica claro que existe um mercado potencial para essa indústria automobilística. O Brasil possui 121.317 oficinas, 44% delas localizadas na região sudeste do país. Diante disso, no presente artigo será abordada a importância de uma análise ergonômica em uma oficina mecânica, procurando identificar as dificuldades do setor e apontar alternativas que poderiam potencializar seu desenvolvimento.

2 HISTÓRIA DA ERGONOMIA

O que é ergonomia? É adaptação do trabalho ao trabalhador
ERGON= DERIVA DO GREGO, SIGNIFICA TRABALHO
NOMOS= DERIVA DO GREGO, SIGNIFICA LEIS OU NORMAS

O estudo do trabalho é válido dentro e fora do trabalho. Segundo pesquisas, a

ergonomia é uma ciência que visa compreender a relação entre pessoas e máquinas, equipamentos e condições de trabalho. Normas foram criadas para que os colaboradores se exponham a menos riscos no ambiente de trabalho e possam realizar suas atividades com conforto necessário.

2.1 A origem do conceito

As palavras Ergos (trabalho) e Nomos (normas) juntas formam a que designa a ciência responsável por estudar as condições de trabalho. Mesmo que considerem que o nascimento da ergonomia tenha oficialmente ocorrido no século XX, acredita-se que, desde o tempo da pré-história, o homem vem buscando técnicas para adaptar o trabalho às condições humanas, e não o contrário.

O ajuste de armas para a sobrevivência e o ato de afiar uma peça (lança, lâmina, flecha) pontiaguda para facilitar a caça e até mesmo melhorar a pegada de um objeto, já se considera aplicação dessa concepção tão utilizada nos dias de hoje.

Desse modo, a ergonomia nasceu da necessidade de contornar condições adversas e até mesmo de sobrevivência.

Assim sendo muito próximo da ergonomia que fruímos hoje, mesmo que atualmente tenha uma preocupação além dessas: a necessidade de apartar-se os riscos de acidentes, de aumentar a produtividade dentro de uma determinada empresa e de gerar mais confiança perante a sociedade.

O termo só foi utilizado pela primeira vez no ano de 1857, pelo polonês Wojciech Jarstembowsky, que definiu “uma ciência do trabalho que requer que entendamos a atividade humana em termos de esforço, pensamento, relacionamento e dedicação”.

2.1.2. As 4 fases da história da ergonomia

Atualmente sabemos, que a ergonomia é algo que não pode ser desconsiderado no ambiente de trabalho, sendo, inclusive, objeto de normas regulamentadoras. Mas conhece-se como se deu essa evolução?

Segundo pesquisas, de acordo com o pesquisador Hendrick considera que existiram 4 fases até a contemporaneidade. Assim sendo:

A. Ergonomia tradicional (Questões biomecânicas e antropométricas)

Tendo início na Segunda Guerra Mundial, o propósito era conseguir melhorias nas questões físicas do ambiente de trabalho e nas questões fisiológicas e biomecânicas refletidas na interação dos sistemas humano-máquina. Tendo também uma preocupação com a adequação dos objetos às limitações do homem, sem que ele explorasse além do esperado de sua capacidade física. Foi interesse de início na área militar e, em seguida, na civil.

Preocupação: redimensionamento dos postos de trabalho.

B. Ergonomia do meio ambiente (Questões ambientais)

A partir da década de 1970, percebeu-se que as interferências no trabalho do homem iam além de suas limitações físicas ou mecânicas. A relação de agentes ambientais também fazia parte de alguns dos problemas da produtividade do homem (i.e., ruído, vibrações, temperatura, iluminação, aerodispersóides).

Preocupação: adequação do ambiente às necessidades do homem.

C. Ergonomia cognitiva (Questões cognitivas ou de conteúdo)

Sendo a ergonomia uma ciência multidisciplinar. Não demorou muito para que os conhecimentos da fisiologia e psicologia voltassem para os fatores cognitivos do ambiente de trabalho.

Com o advento da informática, a partir da década de 1980, a mão de obra humana deixou de efetuar diretamente as atividades para comandar máquinas que eram responsáveis pela tarefa.

Preocupação: transmissão de informações adequadas à capacidade psíquica do indivíduo.

D. Macroergonomia (Questões de organização do trabalho e da gestão da empresa)

A partir da década de 1980, o contexto da ergonomia ampliou-se ainda mais. Considerada uma abordagem sociotécnica tendo a visão em buscar um equilíbrio e focalizar o ser humano, o processo de trabalho, tecnologia, organização, ambiente e a máquina como um todo de um sistema mais amplo.

Esse sistema trabalha para alcançar um fim em comum, e todas as variáveis devem ser consideradas para a melhoria do trabalho. Ademais, as ações de ergonomia devem ser utilizadas em escala, ao longo de toda a cadeia produtiva: desde a concepção de máquinas e materiais até a execução das atividades.

Na prática, a Macroergonomia é vista como o estágio mais recente da ergonomia que consiste na tecnologia de interface entre o ser humano, a máquina, a organização e o ambiente de trabalho. (SOUZA; QUELHAS, 2002)

A sua abordagem é ao mesmo tempo topdown (porque adota uma abordagem estratégia), bottom-up (porque a abordagem é participativa) e middle-out (porque foca no processo) (Hendrick e Kleiner, 2000).

Preocupação: administração de recursos, trabalho em equipe, jornada de trabalho.

2.2 Organização do Trabalho

A organização do trabalho envolve uma série de determinantes da atividade somente passíveis de estabelecimento pela Análise Ergonômica do Trabalho - AET.

É esse aspecto, principalmente que confere justeza à denominação da NR 17 como Ergonomia.

Para avaliar a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, cabe ao empregador realizar a análise ergonômica do trabalho, devendo esta abordar, no mínimo, as condições de trabalho, conforme estabelecidas nesta Norma Regulamentadora. NR 17.

2.3 Análise Ergonômica do Trabalho - AET

2.3.1 O Método RULA - Rapid Upper Limb Assessment

Foi um método ou ferramenta desenvolvida por Mc Attamney e Corlett (1993) que objetiva avaliar o risco do trabalhador à exposição de posturas e atividades musculares inadequadas e aquisição de LER/DORT.

A sua vantagem é permitir uma análise rápida de grande número de trabalhadores. Baseia-se na observação direta das posturas adotadas das extremidades superiores, pescoço, ombros e pernas, durante a execução de uma tarefa. A análise pode ser efetuada antes e depois de uma ação para verificação da eficiência dela.

Sua aplicação resulta em um risco descrito por um escore variando entre 1 e 7; e as pontuações mais altas indicam risco mais elevado.

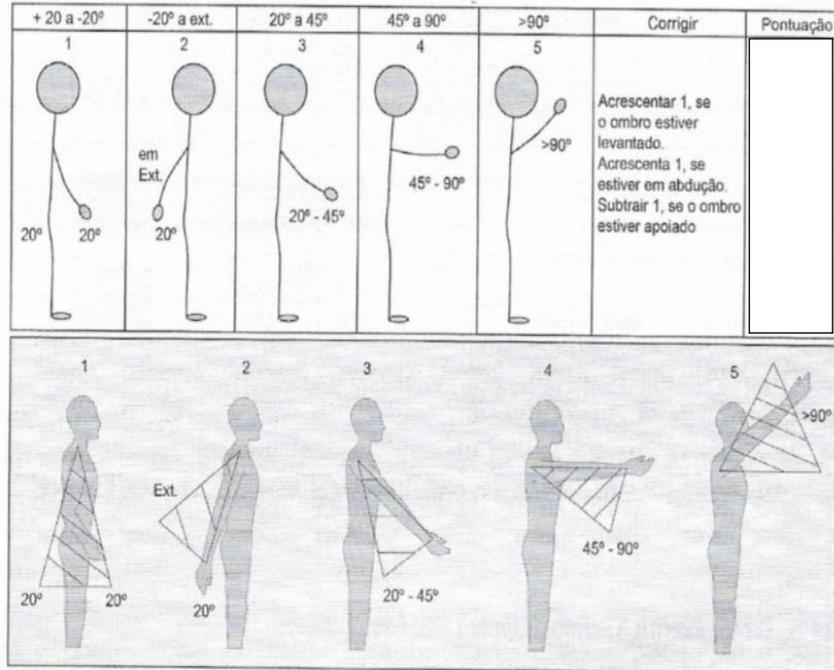
Interpretação do resultado do método RULA:

- Uma contagem de 1 ou 2 indica que aquela postura é aceitável se não é mantida ou repetida durante períodos longos;
- Uma contagem de 3 ou 4 indica que é necessária observação mais cuidadosa. É conveniente introduzir alterações;
- Uma contagem de 5 ou 6 indica que é necessária a investigação mais cuidadosa. Devem ser introduzidas modificações rapidamente;
- Uma contagem de 7 ou mais indica que é necessária investigação mais cuidadosa. Devem ser introduzidas modificações imediatamente.

Aplicação do método passo a passo:

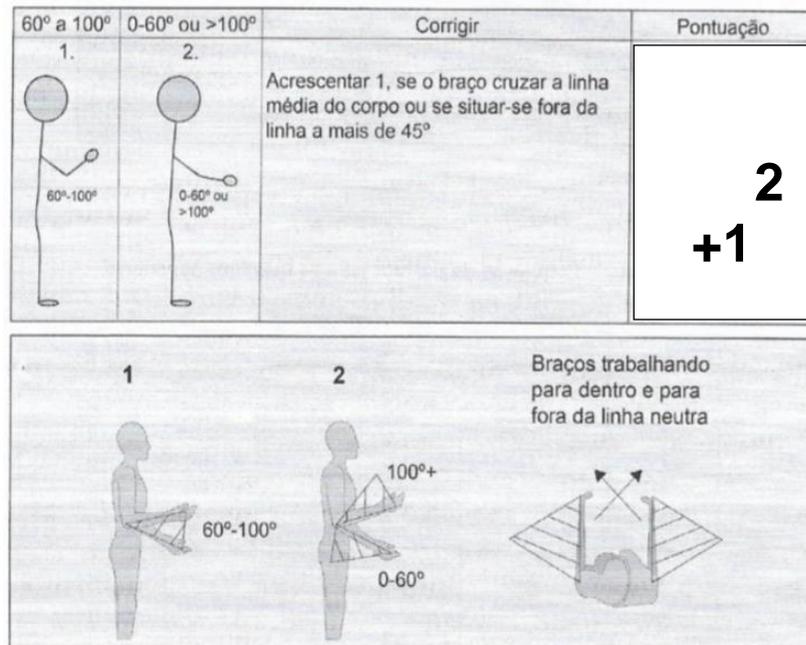
- 1) Pontue a posição do braço, segundo o ângulo do ombro:

Figura 1: Pontuação para o ombro.



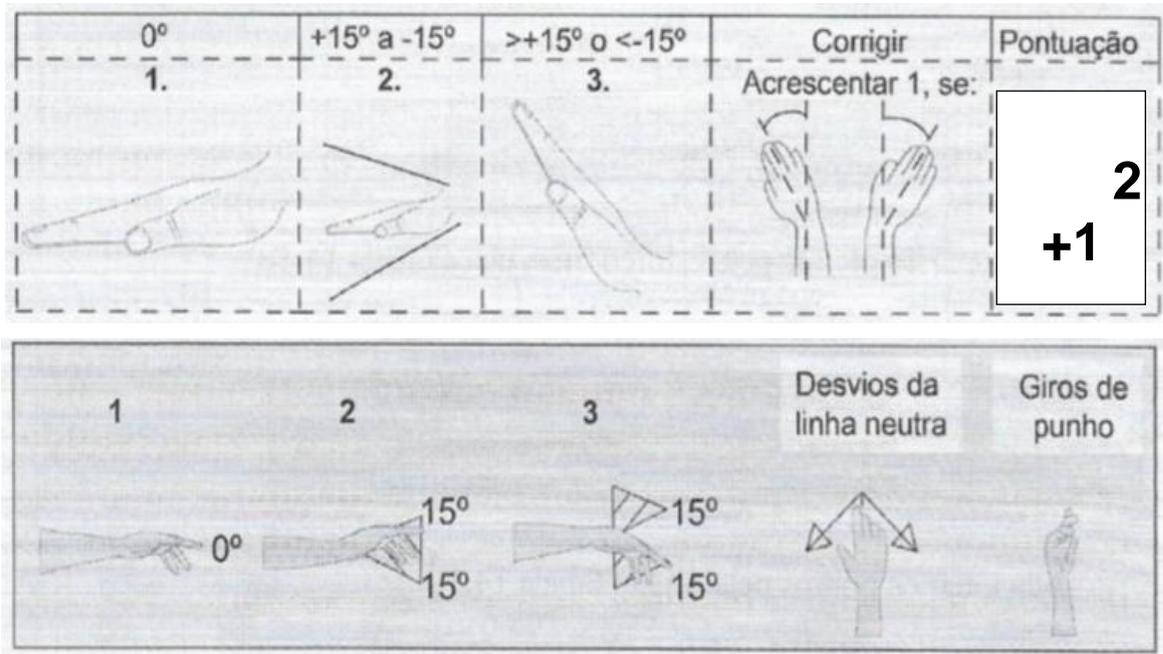
- 2) Pontue a posição do antebraço, segundo o ângulo do cotovelo:

Figura 2: Pontuação para o cotovelo.



3) Pontue a posição do pulso:

Figura 3: Pontuação do pulso.



4) Pontue o giro do punho:

1: Pontuação para o giro do punho

	1	2	Pontuação
Giros de Punho	Principalmente na metade da amplitude de giro do punho	No início ou final da amplitude de giro do punho	1

5) Determine a pontuação para a postura, Escore A:

Tabela 2: Pontuação da postura para os membros superiores

Ombro	Cotovelo	Postura punho			
		1	2	3	4
		Giro		Giro	
		1	2	1	2
1	1	1	2	2	2
	2	2	2	2	2
	3	2	3	3	3
2	1	2	3	3	3
	2	3	3	3	3
	3	3	4	4	4
3	1	3	3	4	4
	2	3	4	4	4
	3	4	4	4	4
4	1	4	4	4	4
	2	4	4	4	4
	3	4	4	4	5
5	1	5	5	5	5
	2	5	6	6	6
	3	6	6	6	7
6	1	7	7	7	7
	2	8	8	8	8
	3	9	9	9	9

6) Adicionar os pontos pelo esforço muscular:

Tabela 3: Pontuação para o esforço muscular

Se a postura é principalmente estática (mantida por mais de 10 minutos),ou;Se existe atividade repetitiva (4 vezes por minuto ou mais)	Acrescentar +1
--	-------------------

7) Adicionar os pontos pela carga:

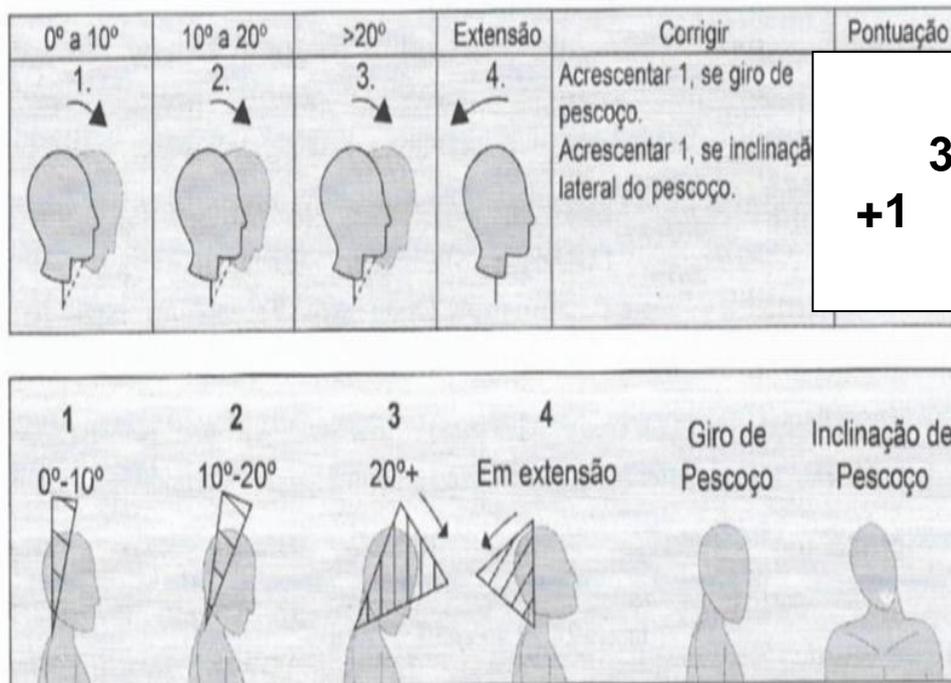
Tabela 4: Pontuação para a carga

Carga	Menor que 2 kg (intermitente)	2 a 10 kg (intermitente)	2 a 10 kg (estático ou repetido)	Maior que 10 kg ou repetida ou de impacto
Acrescentar	+0	+1	+2	+3

8) Determine o Escore C somando aos pontos do Escore A os pontos obtidos pelos esforços musculares e a carga. RESPOSTA $6+1+1=8$

9) Pontue a posição do pescoço:

Figura 4: Pontuação do pescoço



10) Pontue a posição do tronco:

Figura 5: Pontuação do tronco

0°	0° a 20°	20° a 60°	>60°	Corrigir	Pontuação
1	2	3	4	Acrescentar 1, se torção do tronco. Acrescentar 1, se inclinação lateral do tronco	3 +1

1	2	3	4	Giro de tronco	Inclinação de tronco
0°	0° 20°	20°	60° 60° +		

11) Pontue a posição das pernas:

Tabela 5: Pontuação das pernas

	1	2	Pontuação
EXTERMIDADES INFERIORES	Se as pernas e os pés estão bem apoiados e equilibrados	Se as pernas e os pés não estão corretamente apoiados e equilibrados	2

12) Determine o **Score B** somando os pontos dos valores dos passos 9, 10 e 11.

RESPOSTA: 4+4+2 = 10

13) Adicionar os pontos pelo esforço muscular (idem Tabela 3) RESPOSTA: 1

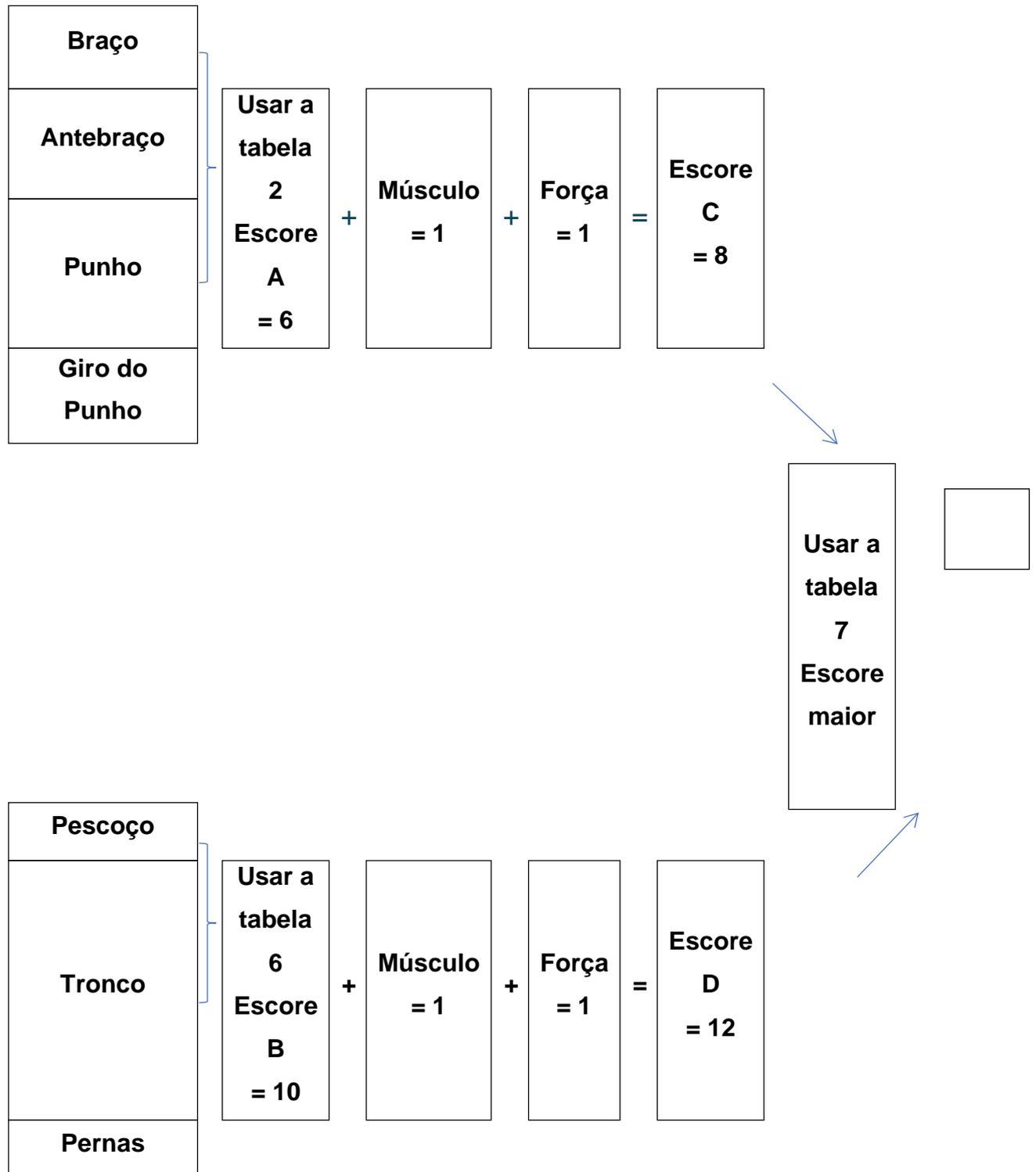
- 14) Adicionar os pontos pela carga (idem Tabela 4). RESPOSTA: 1
- 15) Determinar o Escore D somando o valor do Escore B aos valores obtidos pelo esforço muscular e carga para as extremidades inferiores. RESPOSTA: $10+1+1= 12$
- 16) Obtenha a pontuação final a partir do cruzamento da pontuação para pescoço, tronco e extremidade inferior, Escore D, com a pontuação da extremidade superior, Escore C.

Tabela 6: Pontuação final

Pescoço	Tronco												
	1		2		3		4		5		6		
	Pernas		Pernas		Pernas		Pernas		Pernas		Pernas		
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
1	1	2	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4
2	1	2	2	2	3	4	4	5	5	5	5	5	5
3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	6	6	6
4	3	3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	6	6
5	4	4	4	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6

Esquema de procedimentos do método RULA:

Quadro 1: Passos do Método RULA



As figuras a seguir nos mostram uma visualização do Escore final e a interpretação dele.

Tabela 7: Escore final

		Escore D						
		1	2	3	4	5	6	7+
Escore C	1	1	2	3	3	4	5	5
	2	2	2	3	4	4	5	5
	3	3	3	3	4	4	5	6
	4	3	3	3	4	5	6	6
	5	4	4	4	5	6	7	7
	6	4	4	5	6	6	7	7
	7	5	5	6	6	7	7	7
	8+	5	5	6	7	7	7	7

Tabela 8: Recomendações

NÍVEL 1	Pontuação de 1-2	Postura aceitável se não repetida ou mantida durante longos períodos
NÍVEL 2	Pontuação de 3-4	Investigar, possibilidade de requerer mudanças

NÍVEL 3	Pontuação de 5-6	Investigar, realizar mudanças rapidamente
NÍVEL 4	Pontuação de 7+	Mudança imediatas

2.4 Aplicação Rula

- Função: Mecânico
- Setor: Oficina
- Colaborador (a): Pedro
- Condições Ambientais de trabalho
- Boas condições de trabalho nos quesitos térmico, acústico e de iluminação.
- Descrição das atividades

Montar, manter e reparar equipamentos mecânicos, bem como executar a manutenção preventiva e corretiva de maquinário. Inspecionar o motor do veículo e os componentes mecânicos/elétricos para diagnosticar problemas com precisão.

Executar trabalhos de manutenção de rotina visando à funcionalidade e durabilidade do veículo.

Executar trabalhos de manutenção de rotina (troca de fluidos, lubrificação de peças etc.) visando a funcionalidade e durabilidade do veículo reparar ou substituir peças quebradas ou defeituosas e corrigir problemas (por exemplo, vazamentos).

Figura 6: Operação de manutenção do motor.



Fonte: Autor Próprio, 2023.

Figura 7: Operação de manutenção do motor.



Fonte: Autor Próprio, 2023.

Aplicando o método RULA

- | | |
|------------------|------|
| a) Braço | : 5. |
| b) Antebraço | : 3. |
| c) Pulso | : 3. |
| d) Giro do punho | : 1. |

- e) Escore A (5-3-3-1) : 6.
- f) Esforço muscular : 1.
- g) Carga : +1.
- h) Escore C (6-1-1) : Escore A (6) +1 + 1 = 8.
- i) Pescoço : 4.
- j) Tronco : 4.
- k) Pernas : 2.
- l) Escore B (4-4-2) : 10
- m) Esforço muscular (extremidade inferior) : 1.
- n) Carga (extremidade inferior) : +1.
- o) Escore D : Escore B (10) + 1 + 1 = 12.
- p) Pontuação Final : (Escore C-Escore D \Rightarrow 8-12) =20.

Conclusão: Pelo método RULA, Nível 4, deve-se haver mudanças imediatas.

2.5 Aplicação Rula

- Função : Mecânico
- Setor : Oficina
- Colaborador (a) : Marcos
- Condições Ambientais de trabalho

Boas condições de trabalho nos quesitos térmico, acústico e de iluminação.

- Descrição das atividades:

Montar, manter e reparar equipamentos mecânicos, bem como executar a manutenção preventiva e corretiva de maquinário.

Inspeccionar o motor do veículo e os componentes mecânicos/elétricos para diagnosticar problemas com precisão.

Executar trabalhos de manutenção de rotina visando à funcionalidade e durabilidade do veículo.

Executar trabalhos de manutenção de rotina (troca de fluidos, lubrificação de peças etc.) visando a funcionalidade e durabilidade do veículo reparar ou substituir peças quebradas ou defeituosas e corrigir problemas (por exemplo, vazamentos).

Figura 8: Operação de manutenção do freio



Fonte: Autor Próprio, 2023.

- Aplicando o método RULA
 - a) Braço : 3.
 - b) Antebraço : 2 + 1, o braço trabalha para dentro da linha neutra.
 - c) Pulso : 2.
 - d) Giro do punho : 1.
 - e) Escore A (3-3-2-1) : 3.
 - f) Esforço muscular : +1, atividade repetitiva (4 vezes por minuto ou mais).
 - g) Carga : Zero, menor que 2 Kg.
 - h) Escore C : Escore A + 1 + 0 = 4.
 - i) Pescoço : 2 + 1, devido à inclinação lateral do pescoço.
 - j) Tronco : 1.
 - k) Pernas : 1, as pernas e os pés estão bem apoiados e equilibrados.
 - l) Escore B (3-1-1) : 2.

- m) Esforço muscular (extremidade inferior) : 1, Postura estática; mantida por mais de 10 minutos.
- n) Carga (extremidade inferior) : 3.
- o) Escore D : $2 + 1 + 3 = 6$.
- p) Pontuação Final : $(4-6) = 6$.

Conclusão: Pelo método RULA, Nível 6, deve-se investigar, realizar mudanças rapidamente.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do cenário apresentado, foi elaborada uma ideia em grupo de um software (aplicativo) juntamente com um relógio para diminuição de problema com a falta de ergonomia na atividade laboral do trabalhador.

O app do relógio contará com uma programação de ginástica laboral na qual o trabalhador terá pelo visor uma rápida aula de como fazer os exercícios e a sinalização do melhor horário programado para efetuar. Os exercícios serão cuidadosamente programados em 2 classes para pessoas que já têm indícios de problemas ergonômicos e pessoas que não têm. O relógio é um acessório que não dará problemas para empresa porque o colaborador o usará na sua jornada de trabalho sem que isso venha atrapalhar como acontece no caso do celular.

A funcionalidade do aplicativo é controlar os colaboradores para pausa laboral como o melhor horário para não atrapalhar setores e auxiliar a identificação para saber se realmente estão fazendo a pausa, isso acontecerá pela apuração dos batimentos cardíacos, pois, quando se faz atividade física, mesmo que seja por poucos minutos, a frequência cardíaca aumenta.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Normas Regulamentadora 17**. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-previdencia/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/ctpp/normas->

regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/norma-regulamentadora-no-17-nr-17. Acesso em: 13 de abril de 2023.

CARVALHO, S. H. F. **Ginástica nas empresas**. São Paulo: EPU, 2007.

HENDRICK, H. W. **Determining the cost-benefits of ergonomics projects and factors that lead to their success**. Applied Ergonomics, v. 34, n. 5, p.419-427, jul. 2003.

IIDA, Itiro. **Ergonomia: projeto e produção**. 4. ed. São Paulo: Edgard Blücher, 1997

OLIVEIRA, Ana Flávia. **HISTÓRIA DA ERGONOMIA**. Disponível em: <https://beecorp.com.br/historia-da-ergonomia/>. Acesso em: 18 de maio 2023.

PAIM, Cléverson *et al.* Análise Ergonômica: métodos rula e owas aplicados em uma instituição de ensino superior. **Revista Espacios**, v. 38, n.11, 2017. Disponível em: <https://www.revistaespacios.com/a17v38n11/a17v38n11p22.pdf>. Acesso em: 12 de março 2023.

SOUZA, V. F; QUELHAS, O. L. G. Uma contribuição da macroergonomia na gestão de processos. In: **CONGRESSO LATINO AMERICANO DE ERGONOMIA**, 7, 2002. Anais...Recife: Abergó, 2002. CD-ROM.

HENDRICK, H. W. **Determining the cost-benefits of ergonomics projects and factors that lead to their success**. Applied Ergonomics, v. 34, n. 5, p.419-427, jul. 2003.

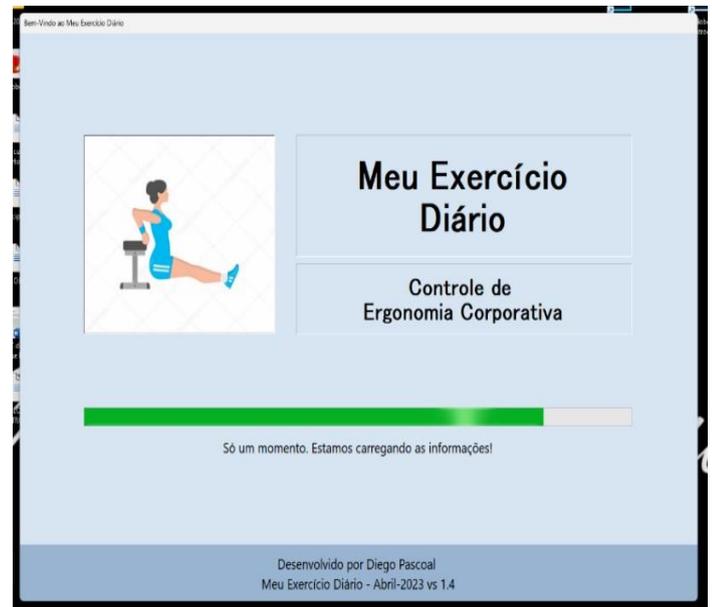
Anexo I - Sugestões de melhorias – Aplicativo Ginastica Laboral

Figura 9: Aplicativo Ginástica Laboral início.



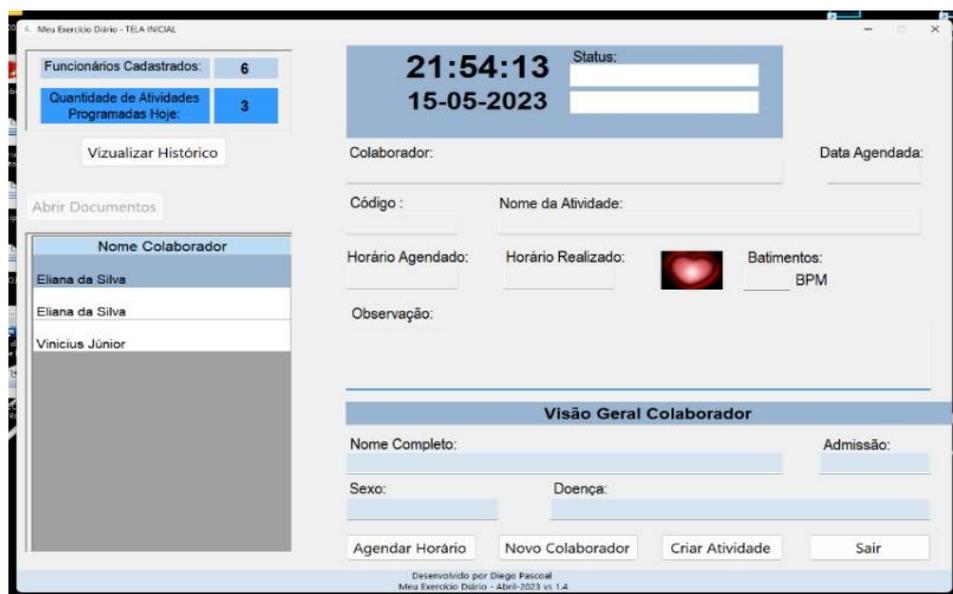
Fonte: Autor próprio, 2023

Figura 10: Imagem do software início.



Fonte: Autor próprio, 2023.

Figura 11: Exemplo do Rélogio



Fonte: Próprio Autor, 2023.

Figura 12: Imagem da programação da atividade.

The screenshot shows a web application window titled "Meu Exercício Diário - DOCUMENTOS ANTERIORES". On the left, there is a sidebar with a "Documentos Gerais" section containing a list of names: "Eliana da Silva" (highlighted), "Eliana da Silva", "Eliana da Silva", and "Gustavo Silva". The main area contains a form for activity programming with the following fields:

- Colaborador: [input field]
- Código Ativ. [input field] | Atividade: [input field]
- Data Agendada: [input field] | Status: [input field]
- Horário Agendado: [input field] | Horário Realizado: [input field] | Batimentos: [input field] BPM
- Observação: [text area]
- [Voltar button]

At the bottom, a footer reads: "Desenvolvido por Diego Pascoal, Meu Exercício Diário - Abril-2023 vs 1.4".

Fonte: Próprio Autor, 2023.

Figura 14: Imagem da tela do cadastramento do colaborador.

The screenshot shows a web application window titled "Meu Exercício Diário - CADASTRO DE COLABORADOR". The main heading is "Cadastro de Colaborador". The form includes the following fields:

- Nome Completo: [input field]
- Sexo: [dropdown menu]
- Admissão: [date input field]
- Tem alguma doença Pré Existente? [input field]
- Observação: [text area]
- [Gravar button] | [Voltar button]

At the bottom, a footer reads: "Desenvolvido por Diego Pascoal, Meu Exercício Diário - Abril-2023 vs 1.4".

Fonte: Próprio Autor, 2023

Sugestões de melhorias

Treinar os colaboradores quanto aos movimentos e padrão operacional do posto:

- Pausas de 10 minutos a cada duas horas;
- Programa de ginástica laboral;
- Cadeira ergonômica (se possível);

Dessa forma, o trabalhador consegue ter uma jornada de trabalho melhor, porque pesquisas mostram os benefícios da ginástica laboral, benefícios essenciais abaixo:

Para o colaborador:

- Eleva a autoestima e dá sensação de bem-estar;
- Melhora questões psicológicas e sociais;
- Dá estímulo para iniciar outras atividades físicas;
- Reduz a fadiga e o estresse;
- Melhora a postura;
- Melhora a concentração;
- Favorece o fortalecimento muscular;
- Contribui com a função cardiorrespiratória;
- Traz mais energia e disposição.

Para a empresa:

- Queda na taxa de absenteísmo;
- Redução de atestados médicos;
- Cultura fortalecida;
- Ambiente de trabalho que engaja e motiva;
- Redução no turnover;
- Diminuição no cansaço físico e mental dos colaboradores;
- Melhor performance das equipes;
- Criação da mentalidade de saúde e prevenção na organização.