



GINÁSTICA LABORAL: PROMOVENDO SAÚDE, BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE NO AMBIENTE DE TRABALHO MODERNO

Workplace Exercise: Promoting Health,
Well-Being, and Productivity in the Modern
Work Environment

Alana Andrade Carvalho Santos¹
alana.acarvalho@souunit.com.br

Aline Santana Diniz²
aline.diniz@souunit.com.br

Anny Karoline Costa Reis³
anny.kreis@souunit.com.br

Elisa Adna Oliveira Santos⁴
elisa.adna@souunit.com.br

Íris Aparecida da Silva Lima⁵
iris.aparecida@souunit.com.br

Isadora Balbino Matos⁶
isadora.balbino@spuunit.com.br

Lourrane Kathellen dos Santos⁷
lourrane.kathellen@souunit.com.br

Thalline Kellen Santos Ramos⁸
thalline.kellen@souunit.com.br

Gabrielle Barrozo Novais⁹
gabrielle.novais@souunit.com.br

RESUMO

Introdução: A ginástica laboral (GL) tem se mostrado uma prática eficaz na promoção da saúde e bem-estar dos trabalhadores brasileiros, que enfrentam longas jornadas de trabalho e demandas tecnológicas crescentes. Este estudo investiga os fatores fisiológicos e psicossociais que influenciam diretamente a qualidade de vida dos funcionários, destacando a importância de programas de exercícios físicos adaptados às necessidades específicas de cada indivíduo. **Objetivo:** Analisar os benefícios da Ginástica Laboral para o bem-estar dos funcionários do Centro de Atendimento ao Cliente (CEAC) em Aracaju/SE. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, partindo da questão norteadora “Quais os benefícios da ginástica laboral na saúde e bem-estar dos trabalhadores?”. Foram utilizadas como base de dados: Google Acadêmico, PUBMED e Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), utilizando-se dos descritores: Fisioterapia e Ginástica laboral. A busca foi realizada no segundo semestre de 2024 e contemplou trabalhos publicados nos últimos cinco anos, no idioma português e inglês. **Resultados:** Os resultados deste estudo indicam que a ginástica laboral pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores, que enfrentam altos níveis de sedentarismo e desconforto físico. **Conclusão:** A sinergia entre a ginástica laboral e o exercício físico no ambiente de trabalho traz implicações positivas na qualidade de vida dos trabalhadores.

PALAVRAS-CHAVE

Ginástica Laboral. Local de Trabalho. Fisioterapia.

ABSTRACT

Introduction: Workplace gymnastics (GL) has proven to be an effective practice in promoting the health and well-being of Brazilian workers, who face long working hours and increasing technological demands. This study investigates the physiological and psychosocial factors that directly influence employees' quality of life, highlighting the importance of physical exercise programs adapted to the specific needs of each individual. **Objective:** To analyze the benefits of Labor Gymnastics for the well-being of employees at the Customer Service Center (CEAC) in Aracaju-SE. **Methodology:** This is a descriptive study, based on the guiding question “What are the benefits of workplace gymnastics on the health and well-being of workers?”. The following databases were used: Google Scholar, PUBMED and Virtual Health Library (VHL), using the descriptors: Physiotherapy and Workplace gymnastics. The search was carried out in the second half of 2024 and included works published in the last five years, in Portuguese and English. **Results:** The results of this study indicate that workplace gymnastics can be an effective strategy to improve the quality of life of workers, who face high levels of sedentary lifestyle and physical discomfort. **Conclusion:** The synergy between workplace gymnastics and physical exercise in the workplace has positive implications for workers' quality of life.

KEYWORDS

Labor Gymnastics; workplace; Physiotherapy.

1 INTRODUÇÃO

As longas jornadas de trabalho são uma realidade presente na vida dos trabalhadores brasileiros. O avanço tecnológico nas empresas tem exigido dos profissionais uma maior capacidade de adaptação às novas práticas, produtividades e cobranças trabalhistas. Em virtude disso, problemas relacionados à saúde dos funcionários têm sido cada vez mais frequentes, como Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), e a Lesão por Esforços Repetitivos (LER), associados ao sedentarismo, permanência em posições por longas horas e movimentos repetitivos, prejudicando a saúde dos funcionários (Serra; Pimenta; Quemelo, 2014; Silva, 2022).

A saúde e bem-estar dos trabalhadores brasileiros são frequentemente comprometidos por dores e desconfortos musculares em diversas regiões do corpo devido às condições laborais e estilos de vida. Sendo assim, a ginástica laboral (GL) surge como uma das alternativas que auxilia na prevenção de enfermidades relacionadas ao trabalho, sendo um programa de exercícios físicos realizados no próprio local de trabalho, antes, durante ou após o expediente, conforme a função desempenhada pelo funcionário (Cref9/PR, 2014), atuando para minimizar os riscos existentes nas empresas e contribuindo para a promoção da saúde (Pereira; Lopez; Vilarta, 2013).

A prática da ginástica laboral oferece inúmeros benefícios, como aumento da disposição e bem-estar, prevenção de doenças profissionais, melhora da flexibilidade e mobilidade, redução da fadiga, fortalecimento da autoestima e a demonstração da preocupação da empresa com o funcionário. Além disso, contribui para o desenvolvimento da consciência corporal, promoção da integração social, despertar novas lideranças e melhoria das relações interpessoais, ajudando a prevenir acidentes (Silva, 2022).

A ginástica laboral abrange uma variedade de exercícios e práticas de alongamentos, massagens, exercícios em dupla e atividades lúdicas. Existem três tipos principais de Ginástica Laboral: a Preparatória, realizada no início da jornada de trabalho ou nas primeiras horas do expediente, tendo duração de, geralmente, 5 a 10 minutos, visando preparar o funcionário para suas tarefas (Silva, 2022); a Compensatória, realizada em intervalos durante a jornada de trabalho, utilizando exercícios de compensação para esforços repetitivos e posturas exigidas, conforme cada função (Confef, 2015); e a de Relaxamento, que ocorre de 10 a 12 minutos antes do fim do expediente, reduzindo os níveis de estresse acumulados durante o dia (Lorenzi, 2020).

No entanto, de acordo com Magalhães *et al.* (2021), no projeto denominado “Reabilitar quem cuida”, desenvolvido em um centro hospitalar no norte de Portugal, foi evidenciada a necessidade de adaptar as intervenções preventivas às necessidades específicas dos participantes, especialmente em equipes de diferentes instituições. Dessa forma, conclui-se que a implementação de um programa de ginástica laboral não deve



ser genérica, mas sim customizada para atender às particularidades do público-alvo, visando alcançar os resultados desejados.

Assim, sabendo da relevância de entender os impactos fisiológicos e psicossociais da ginástica laboral, esta pesquisa busca identificar os fatores que influenciam diretamente a qualidade de vida dos trabalhadores. Compreender os benefícios da ginástica laboral é fundamental para a implementação de programas mais eficazes que possam atender às necessidades específicas de cada indivíduo, contribuindo para um ambiente de trabalho mais saudável.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo desenvolvido pelos alunos de fisioterapia da Universidade Tiradentes, a fim de compor a obtenção da nota para a disciplina Experiência Extensionista IV. O estudo descritivo tem como objetivo descrever e analisar a distribuição de doenças ou condições relacionadas à saúde, levando em consideração as variáveis de tempo, lugar e características dos indivíduos envolvidos. Este tipo de estudo busca identificar padrões em um grupo específico de pessoas, permitindo uma melhor compreensão dos fatores que influenciam a ocorrência de doenças e condições de saúde (Last, 2001).

Para a síntese deste estudo, realizou-se o levantamento dos artigos durante o segundo semestre de 2024 nas bases Google Acadêmico, *National Library Electronic* (PubMed) e Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), utilizando os Descritores em Ciência da Saúde (DeCS): “Fisioterapia” e “Ginástica laboral”, combinados com o operador booleano AND.

Os critérios de inclusão foram: artigos publicados na íntegra, gratuitos, preferencialmente dos últimos cinco anos, abrindo exceções para aqueles artigos julgados pertinentes, no idioma português e inglês, que respondessem à seguinte pergunta norteadora: “Quais os benefícios da ginástica laboral na saúde e bem-estar dos trabalhadores?”

A intervenção foi realizada no Centro de Atendimento ao Cidadão (CEAC) em Aracaju/SE, no dia 8 de novembro de 2024, às 8 horas, com a participação de oito indivíduos (homens e mulheres) entre 18 e 50 anos. A coleta de dados foi feita por meio da plataforma Google Forms, onde os participantes responderam perguntas relacionadas ao tema (QUADRO 1).

Quadro 1 – Perguntas elaboradas para os funcionários do CEAC de Aracaju/SE

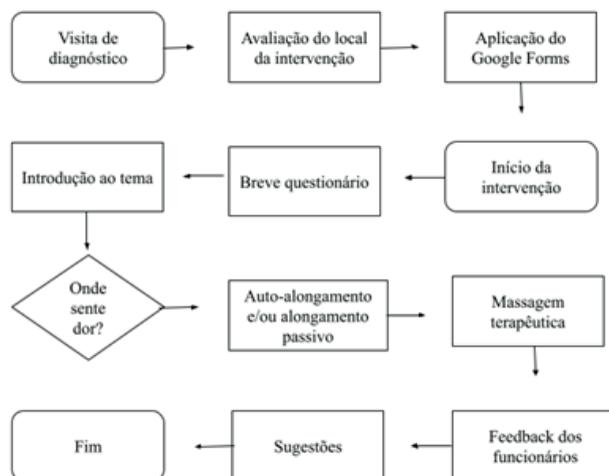
PERGUNTAS
Qual o seu gênero?
Qual a sua idade?
Você já ouviu falar ou participou de programas de Ginástica Laboral?
Se a sua resposta para a pergunta anterior foi “Sim”, quantas vezes por semana você participava das sessões de Ginástica Laboral?
Você pratica exercícios físicos periodicamente?
Você tem picos de stress durante a sua jornada de trabalho?

Durante o seu horário de trabalho, você sente algum desconforto em alguma região do corpo?
Qual a posição que você permanece durante a maior parte do tempo da sua jornada de trabalho?
O seu trabalho exige muitos movimentos repetitivos?

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

A intervenção começou com uma breve introdução sobre a ginástica laboral, explicando sua importância na prevenção de lesões e minimização de tensões musculares causadas por movimentos repetitivos e estresse durante a jornada de trabalho no escritório. Durante essa roda de conversa, foi aplicado um breve questionário a cada funcionário para reforçar o formulário enviado no processo de elaboração do pré-projeto. Em seguida, foram realizadas sessões de autoalongamento das principais regiões de MMSS e MMII para melhorar a flexibilidade dos funcionários, além de massagem terapêutica para aliviar áreas com tensão muscular acumulada. Ao final da intervenção, foi conduzido um processo de feedback para avaliar a eficácia das técnicas empregadas. O trabalho seguiu as etapas descritas no fluxograma abaixo (FIGURA 1).

Figura 1 – Fluxograma do delineamento da intervenção



Fonte: Elaborada pelos autores (2024).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo descritivo apontam para uma série de observações relevantes sobre a prática da ginástica laboral e seus impactos na saúde e bem-estar dos trabalhadores. A análise dos formulários respondidos pelos participantes revela dados significativos que expressam o atual cenário da saúde física no setor, confirmando a necessidade da utilização da ginástica laboral como uma estratégia viável para o aumento da qualidade de vida no ambiente profissional.

Baseado nas respostas dos oito entrevistados, de ambos os sexos e com idade entre 18 e 50 anos, aproximadamente 87,5% dos participantes não têm conhecimento sobre o conceito de ginástica laboral e nunca participaram de sessões dessa prática. Além disso, todos relataram sentir desconforto em alguma região do corpo, como cervical, membros superiores, lombar e membros inferiores, durante a jornada de trabalho. A maioria dos funcionários não pratica exercícios físicos regularmente: 62,5% não praticam nenhum tipo de exercício, enquanto 37,5% praticam exercícios físicos. Esse estilo de vida sedentário, combinado com os altos níveis de estresse relatados pelos funcionários, contribui para o surgimento de tensões musculares, afetando o seu bem-estar e saúde deles.

Essas tensões musculares estão altamente relacionadas ao posicionamento durante o trabalho, já que a maioria dos colaboradores permanece sentada ao realizar suas atividades, bem como aos movimentos repetitivos relatados na coleta de dados. A ausência de familiaridade e participação na ginástica laboral, bem como a ocorrência de desconfortos físicos decorrentes das atividades laborais, evidenciam a necessidade de programas de conscientização e implementação de sessões periódicas de exercícios para promover o bem-estar e evitar lesões osteomusculares no ambiente de trabalho.

Para alcançar os objetivos específicos, o estudo delineou condutas e apresentou os resultados obtidos. Este processo incluiu a identificação das necessidades e problemas enfrentados pelos funcionários, a implementação de estratégias eficazes e a análise dos resultados para avaliar a eficácia das intervenções propostas.

Quadro 2 – Objetivos, condutas e resultados encontrados na intervenção realizada no CEAC na cidade de Aracaju/SE

OBJETIVOS	CONDUTAS	RESULTADOS
Conscientizar os colaboradores sobre os benefícios da ginástica laboral no ambiente de trabalho;	Mesa redonda;	Colaboradores com um entendimento mais claro sobre o tema;
Incentivar a prática de exercícios físicos regulares e alongamentos;	Desenvolvimento de sessões de alongamentos para a pré-jornada de trabalho;	Funcionários com melhora na flexibilidade e mobilidade, reduzindo o risco de desconfortos;
Tornar as tarefas dos funcionários mais confortáveis e eficientes;	Sessões de ginástica laboral;	Contribuição para um ambiente de trabalho mais saudável, com colaboradores mais satisfeitos e motivados;
Demonstrar recursos terapêuticos que contribuem para o alívio de tensões musculares.	Realização de técnicas de terapia manual.	Relatos de uma redução significativa nas dores e desconfortos musculares devido à aplicação do recurso terapêutico.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

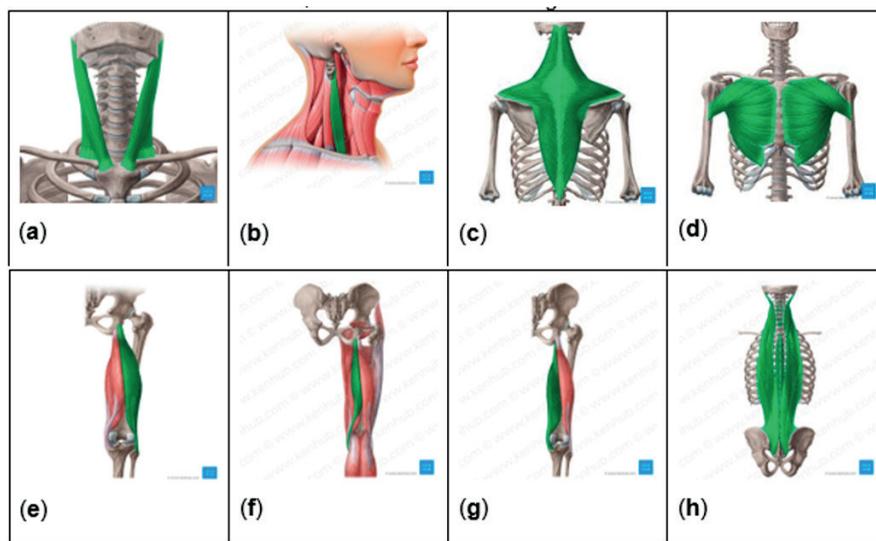
Assim, torna-se visível a crescente necessidade da implementação de programas de exercício físico no ambiente de trabalho como uma estratégia eficaz para melhorar a disposição física dos trabalhadores e reduzir desconfortos musculares provenientes da função trabalhista.

3.1 ALONGAMENTOS

O alongamento é uma manobra terapêutica empregada para aumentar a mobilidade e flexibilidade dos tecidos moles (músculos, aponeuroses e tendões), promovendo o alongamento de estruturas encurtadas de forma adaptativa. Também pode ser definido como uma técnica para aumentar a extensibilidade muscular, ou seja, ampliar a amplitude de movimento (ADM). As principais modalidades de alongamento são: alongamento estático, alongamento balístico e alongamento por facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP) (Kisner; Colby, 2005). Os alongamentos foram realizados nas seguintes regiões:

Quadro 3 – Músculos alongados

Protocolo dos alongamentos. (a) Músculo esternocleidomastoideo. (b) Músculo escaleno anterior. (c) Músculo trapézio superior, médio e inferior. (d) Músculo peitoral maior. (e) Músculo bíceps femoral. (f) Músculo semitendíneo. (g) Músculo semimembranáceo. (h) Músculo do dorso.



Fonte: Adaptado de KENHUB (2024).

3.2 MASSAGEM TERAPÊUTICA

A massagem terapêutica é aplicada nos músculos para reduzir dores no corpo. A tensão excessiva causada pela dor prejudica a função muscular, mas a estimulação nervosa da massagem pode relaxar essa tensão e restaurar o movimento. Além disso,

proporciona bem-estar físico e mental, incluindo controle do estresse, diminuição da ansiedade e alívio das tensões e dores musculares. A massagem terapêutica utiliza movimentos como deslizamento, amassamento, pinçamento, torcedura, rolamento e fricção (Kisner; Colby, 2005).

Essas técnicas aliviam tensões acumuladas, previnem dores musculares e proporcionam maior conforto nas atividades diárias, promovendo a saúde a longo prazo. Após as sessões de ginástica laboral, foi realizado um feedback para avaliar a eficácia das ações e a satisfação dos funcionários, garantindo que as empresas atendam às necessidades dos colaboradores e desenvolvam um programa contínuo de ginástica laboral.

4 CONCLUSÃO

Com base na análise de diversos artigos e pesquisas, verifica-se que a qualidade de vida dos trabalhadores brasileiros pode ser significativamente afetada pelas suas condições laborais. A fisioterapia desempenha um papel essencial ao contribuir para melhores adaptações no ambiente de trabalho, visando minimizar os impactos negativos causados por longas jornadas.

A exploração dos princípios da ginástica laboral deve ser uma prioridade imprescindível para as empresas, uma vez que seus benefícios incluem a melhoria da qualidade de vida, aumento do desempenho nas tarefas, e redução dos riscos de lesões por esforço repetitivos e distúrbios osteomioarticulares.

A sinergia entre a ginástica laboral e o exercício físico no ambiente de trabalho traz implicações positivas na qualidade de vida dos trabalhadores. Esses benefícios se estendem também à área psíquica, auxiliando na concentração, promovendo mudanças de rotina e satisfação pessoal. Conclui-se, portanto, que mais estudos são necessários para aprofundar a compreensão dos benefícios da ginástica laboral no âmbito profissional.

REFERÊNCIAS

CREF 9/PR. **Guia oficial para o empresário:** como contratar Programas de Ginástica Laboral com segurança, legalidade e resultados. Disponível em: <https://www.crefpr.org.br/>. Acesso em: 12 set. 2024.

KENHUB. Músculos do corpo humano. Disponível em: <https://www.kenhub.com/>. Acesso em: 25 set. 2024.

KISNER C.; COLBY, L. A. Exercícios terapêuticos fundamentos e técnicas. 4. ed. São Paulo: Manole, 2005. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-870507>. Acesso em: 12 set. 2024.

LIMA-COSTA, Maria Fernanda; BARRETO, Sandhi Maria. **Tipos de estudos epidemiológicos: conceitos básicos e aplicações na área do envelhecimento.** 2003. Disponível em: <http://scielo.iec.gov.br/pdf/ess/v12n4/v12n4a03.pdf>. Acesso em: 25 set. 2024.

MAGALHAES, Andreia *et al.* Reabilitar quem cuida: um projeto de ginástica laboral para profissionais de saúde. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação**, v. 4, n. 1, p. 73-82, jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.33194/rper.2021.v4.n1.173>. Acesso em: 25 set. 2024.

PEREIRA, C. C. D. A.; LOPEZ, R. F. A.; VILARTA, R. Effects of physical activity programmes in the workplace (PAPW) on the perception and intensity of musculoskeletal pain experienced by garment workers. **Work**, v. 44, p. 415-421, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23364203/>. Acesso em: 06 de out. 2024.

PIMENTA, Lorrana Campos; QUEMELO, Paulo Roberto Veiga; SERRA, Maysa Venturoso Gongora Buckeridge. Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador: uma revisão da literatura. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Salvador, Brazil, v. 4, n. 3, 2015. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v4i3.436. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/436>. Acesso em: 10 de out. 2024.

RIO DE JANEIRO. CONFED. **Ginástica laboral:** prerrogativa do profissional de educação física. 2015. Disponível em: https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/publicacoes/arquivos/LIVRO_GINASTICA_LABORAL.pdf. Acesso em: 10 de out. 2024.

SILVA, Daniel de Arruda. **A importância da ginástica laboral na qualidade de vida do trabalhador:** uma revisão bibliográfica. 2020. Disponível em: <https://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/22393/4/PDF%20-%20Daniel%20de%20Arruda%20Silva.pdf>. Acesso em: 14 de out. 2024.

1 Acadêmica do curso de Fisioterapia, Universidade Tiradentes – UNIT/SE.
E-mail: alana.acarvalho@souunit.com.br

2 Acadêmica do curso de Fisioterapia, Universidade Tiradentes – UNIT/SE.
E-mail: aline.diniz@souunit.com.br

3 Acadêmica do curso de Fisioterapia, Universidade Tiradentes – UNIT/SE.
E-mail: anny.kreis@souunit.com.br

4 Acadêmica do curso de Fisioterapia, Universidade Tiradentes – UNIT/SE.
E-mail: elisa.adna@souunit.com.br

5 Acadêmica do curso de Fisioterapia, Universidade Tiradentes – UNIT/SE.
E-mail: iris.aparecida@souunit.com.br

6 Acadêmica do curso de Fisioterapia, Universidade Tiradentes – UNIT/SE.
E-mail: isadora.balbino@spuunit.com.br

7 Acadêmica do curso de Fisioterapia, Universidade Tiradentes – UNIT/SE.
E-mail: lourrane.kathellen@souunit.com.br

8 Acadêmica do curso de Fisioterapia, Universidade Tiradentes – UNIT/SE.
E-mail: thalline.kellen@souunit.com.br

9 Doutora em Saúde e Ambiente; Fisioterapeuta; Professora preceptora da disciplina Experiência Extensionista, Universidade Tiradentes- UNIT/SE. E-mail: gabrielle.novais@souunit.com.br

Recebimento: 22/5/2025

Avaliação: 29/6/2025

Aceite: 9/7/2025



<https://periodicos.set.edu.br/cadernobiologicas>

** Uma publicação exclusiva para alunos de graduação dos cursos de ciências biológicas e da saúde da Universidade Tiradentes

Este é um artigo em acesso aberto distribuído nos termos da Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.



Unit UNIVERSIDADE TIRADENTES

EDITORIA UNIVERSITÁRIA
TIRADENTES

 **cadernos de graduação**
ciências biológicas e da saúde