

## **GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS DO TRABALHO**

Paulo Henrique Soares Silva <sup>(1)</sup> (phsoares18@yahoo.com.br), Ediene Soares Silva <sup>(2)</sup>  
(ediene.soares76@icloud.com)

<sup>(1)</sup> Dr. em Agronomia (Produção Vegetal), Unesp FCAV. Co-founder pH Consultoria e Serviços Agrícolas. Discente do curso de especialização em Engenharia de Segurança do Trabalho, Instituto Federal do Pará (IFPA), Ananindeua, Pará, Brasil.

<sup>(2)</sup> Fisioterapeuta - Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA), Especialista em Fisioterapia em Terapia Intensiva - Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA)

**RESUMO:** *A ginástica laboral tem se consolidado como uma estratégia preventiva relevante frente ao aumento dos adoecimentos ocupacionais decorrentes das transformações tecnológicas e organizacionais no mundo do trabalho. Evidências científicas apontam que sua prática regular contribui para a redução dos sintomas associados às LER/DORT, melhora da postura, fortalecimento muscular e diminuição da sobrecarga física. Além dos aspectos fisiológicos, a ginástica laboral promove ganhos psicossociais, como a redução do estresse e da ansiedade, maior motivação, fortalecimento dos vínculos interpessoais e melhoria do clima organizacional. No âmbito empresarial, destacam-se benefícios como a redução de absenteísmo, afastamentos por doenças ocupacionais e aumento da produtividade, aliados a uma valorização da imagem institucional. Entretanto, sua efetividade depende de fatores como adesão dos trabalhadores, incentivo da gestão e integração com outras medidas de ergonomia e saúde ocupacional. Dessa forma, a ginástica laboral deve ser compreendida não como prática isolada, mas como parte de uma política organizacional contínua voltada à promoção da qualidade de vida, ao bem-estar coletivo e à saúde pública, repercutindo positivamente tanto no ambiente de trabalho quanto na sociedade.*

**PALAVRAS-CHAVE:** *adesão, bem-estar, ergonomia, produtividade, saúde coletiva.*

### **1. INTRODUÇÃO**

As transformações no mundo do trabalho, impulsionadas pela mecanização, informatização e intensificação das atividades produtivas, têm gerado um aumento significativo nos casos de adoecimento ocupacional - em especial as LER/DORT - como indicado pelas mudanças organizacionais e tecnológicas que provocou um aumento dos casos de LER/DORT em todo o mundo (FUNDACENTRO, 2022).

Essas enfermidades, além de comprometerem a saúde física, afetam também a dimensão psicológica e social dos indivíduos, repercutindo na produtividade e no clima organizacional das empresas. Assim, a promoção da saúde no ambiente de trabalho passa a ser compreendida não apenas como uma responsabilidade individual, mas como parte fundamental da gestão organizacional e da saúde pública (CAMELO et al., 2014).

Nesse cenário, a ginástica laboral apresenta-se como uma ferramenta preventiva e promotora de saúde, sendo definida como a prática de exercícios físicos de curta duração, realizados durante a jornada de trabalho, com o objetivo de reduzir tensões, prevenir lesões e proporcionar bem-estar (BARBOSA, 2017).

A implementação dessa prática em ambientes corporativos tem despertado o interesse de pesquisadores e gestores, pela sua viabilidade e pelos benefícios relatados em diferentes contextos profissionais (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022).

Diante disso, este estudo busca discutir o papel da ginástica laboral na prevenção de doenças do trabalho, destacando suas contribuições, limitações e implicações para a saúde ocupacional.

## 2. METODOLOGIA

A pesquisa adotou o método de revisão bibliográfica narrativa, com o propósito de identificar e analisar evidências científicas relacionadas à prática da ginástica laboral e seus efeitos na saúde dos trabalhadores. Foram realizadas buscas em bases de dados eletrônicas como SciELO, LILACS e PubMed, entre os meses de abril e julho de 2023.

Os descritores utilizados foram: “ginástica laboral”, “saúde ocupacional”, “prevenção de doenças do trabalho” e “ergonomia”. O recorte temporal abrangeu publicações entre 2015 e 2023, nos idiomas português e inglês. Como critérios de inclusão, consideraram-se estudos que discutissem intervenções de ginástica laboral em ambientes de trabalho e seus impactos físicos, psicológicos ou organizacionais. Excluíram-se trabalhos que tratavam de práticas físicas em contextos escolares ou comunitários sem vínculo com o ambiente laboral.

Após a triagem, 15 artigos atenderam aos critérios e foram analisados qualitativamente. As informações extraídas incluíram objetivos, metodologia, principais achados e conclusões. Os resultados foram organizados em categorias temáticas: prevenção de doenças musculoesqueléticas, impactos psicossociais e benefícios organizacionais.

### **3. RESULTADOS**

A análise da literatura revelou que a ginástica laboral exerce impacto positivo em diferentes dimensões da saúde ocupacional.

#### **Prevenção de doenças musculoesqueléticas**

Os estudos apontam redução significativa nos sintomas relacionados a LER e DORT em trabalhadores que participam regularmente de programas de ginástica laboral. Exercícios de alongamento, fortalecimento muscular e relaxamento favorecem a melhora da postura e a diminuição da sobrecarga em articulações e músculos, especialmente em trabalhadores submetidos a movimentos repetitivos ou longos períodos na mesma posição.

#### **Impactos psicossociais**

Além dos efeitos físicos, a ginástica laboral contribui para o bem-estar mental e emocional. A prática promove momentos de descontração durante a rotina de trabalho, reduz níveis de estresse e ansiedade e melhora a motivação. A socialização proporcionada pelos exercícios em grupo fortalece os vínculos interpessoais, favorecendo um ambiente organizacional mais colaborativo e menos conflituoso.

#### **Benefícios organizacionais**

As empresas que implementaram programas de ginástica laboral apresentaram queda nos índices de absenteísmo e afastamentos por doenças ocupacionais, bem como aumento da produtividade. Alguns estudos destacam também melhorias na imagem institucional e maior engajamento dos funcionários em programas de saúde e qualidade de vida.

#### **Limitações observadas**

Apesar dos resultados positivos, alguns desafios foram identificados: baixa adesão de trabalhadores quando não há incentivo da gestão, dificuldade de manutenção da prática em rotinas produtivas intensas e necessidade de profissionais qualificados para conduzir as atividades. Esses fatores demonstram que a ginástica laboral deve ser integrada a um conjunto de medidas de ergonomia e promoção de saúde, não sendo suficiente isoladamente para eliminar riscos ocupacionais.

#### 4. CONCLUSÃO

A ginástica laboral configura-se como uma estratégia eficaz e acessível na prevenção de doenças do trabalho, especialmente LER e DORT, além de proporcionar ganhos psicossociais e organizacionais. No entanto, sua efetividade depende de fatores como frequência das sessões, engajamento dos trabalhadores e apoio da gestão.

Os resultados analisados sugerem que programas de ginástica laboral, quando bem estruturados e aliados a outras ações de ergonomia e saúde ocupacional, podem contribuir significativamente para a promoção da qualidade de vida no trabalho. Recomenda-se que empresas invistam em políticas permanentes de prevenção, considerando a ginástica laboral não como atividade isolada, mas como parte integrante de uma cultura organizacional voltada à saúde e ao bem-estar.

Portanto, a prática se mostra um recurso valioso e de baixo custo para empresas e trabalhadores, apresentando benefícios que transcendem o ambiente laboral, impactando positivamente na saúde pública e na sociedade como um todo.

#### 5. REFERÊNCIAS

BARBOSA, Luís Guilherme. Ginastica laboral na prevenção de lesões por esforços repetitivos / Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho: Solução ou Paliotico?. **Cadernos UniFOA**, Volta Redonda, v. 3, n. 1esp, p. 43–47, 2017. DOI: 10.47385/cadunifoa.v3.n1esp.1192. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/cadernos/article/view/1192>. Acesso em: 29 ago. 2025.

CAMELO, Silvia Helena Henriques; ROCHA, Fernanda Ludmilla Rossi; MININEL, Vivian Aline; SANTOS, Ana Paula Azevedo; GARCIA, Alessandra Bassalobre; SCOZZAFAVE, Maria Carolina Santos. Trabalhador de saúde:: formas de adoecimento e estratégias de promoção À saúde. **Revista Gestão & Saúde**, [S. l.], v. 5, n. 3, p. pag. 2220–2229, 2014. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/718>. Acesso em: 31 ago. 2025.



FUNDAÇÃO JORGE DUPRAT FIGUEIREDO DE SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO (Fundacentro). **Prevenção às LER/Dort requer olhar para organização do trabalho.** Brasília: Ministério do Trabalho e Previdência, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/fundacentro/pt-br/comunicacao/noticias/noticias/2022/marco/prevencao-as-ler-dort-requer-olhar-para-organizacao-do-trabalho>. Acesso em: 29 ago. 2025.

SOARES, C. L.; PORTUGAL JÚNIOR, P. dos S.; ALVES, A. F. BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL PARA EMPRESAS E SEUS COLABORADORES: UMA ANÁLISE DA LITERATURA. **REVISTA FOCO**, [S. l.], v. 18, n. 2, p. e7674, 2025. DOI: 10.54751/revistafoco.v18n2-037. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/7674>. Acesso em: 1 set. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Occupational health: a manual for primary health care workers*. Geneva: WHO, 2022.