



Ginástica Laboral e Ergonomia: Uma Revisão das Interfaces Integradas para a Promoção da Saúde e da Produtividade nas Organizações

Workplace Gymnastics and Ergonomics: A Review of Integrated Interfaces for Promoting Health and Productivity in Organizations

Recebido: 05/11/2025 | Aceito: 15/11/2025 | Publicado: 05/01/2026
DOI: 00.000.0000/000

Fabiane Da Gama Bentes

Uninorte, Brasil

E-mail: fabygb52@gmail.com

Gustavo Almeida Pereira

Uninorte, Brasil

E-mail: gustavoaalmeidap93@gmail.com

Rute Pinheiro Mamud

Uninorte, Brasil

E-mail: ruthmamud.rm@gmail.com

Maria Regiane Ferreira da Silva

Uninorte, Brasil

E-mail: mregiane.ferreira@gmail.com

Joaquim Albuquerque Viana

Uninorte, Brasil

E-mail: joaquimaviana@gmail.com

Alessandra Bárbara Cesar de Freitas Boaventura

Uninorte, Brasil

E-mail: profbarbaraboaventura@gmail.com

Resumo

O presente estudo trata da importância da ginástica laboral e da ergonomia como estratégias integradas de promoção da saúde e produtividade nas organizações. As transformações no mundo do trabalho e o aumento das exigências físicas e cognitivas têm ampliado a incidência de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (LER/DORT), estresse e fadiga ocupacional. Nesse contexto, a ginástica laboral surge como intervenção preventiva e terapêutica, voltada à melhoria da qualidade de vida e do desempenho funcional dos trabalhadores. O objetivo do estudo foi avaliar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a relevância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais e no fortalecimento das condições físicas, psicológicas e sociais dos colaboradores. A metodologia consistiu em uma revisão integrativa realizada entre setembro e outubro de 2025, utilizando as bases PubMed, SciELO, CAPES e Google Acadêmico, com descritores “Ginástica Laboral”, “Ergonomia”, “Saúde do Trabalhador”, “Prevenção de LER/DORT” e “Produtividade”. Foram identificados 52 artigos e, após critérios de elegibilidade, incluíram-se 6 estudos. Os resultados indicaram que a prática regular de ginástica laboral reduziu significativamente a dor muscular, o estresse e o absenteísmo, além de melhorar a flexibilidade, a postura e o bem-estar geral. Conclui-se que a ginástica laboral, aliada à ergonomia organizacional, constitui uma ferramenta essencial para ambientes laborais saudáveis, sustentáveis e produtivos.

Palavras-chaves: Ginástica Laboral; Ergonomia; Saúde do Trabalhador; Prevenção de LER/DORT; Produtividade.

Abstract

This study addresses the importance of workplace exercise and ergonomics as integrated strategies for promoting health and productivity in organizations. Transformations in the world of work and the increase in physical and cognitive demands have intensified the incidence of work-related musculoskeletal disorders (WRMSDs), stress, and occupational fatigue. In this context, workplace exercise emerges as a preventive and therapeutic intervention aimed at improving workers' quality of life and functional performance. The objective of this study was to evaluate, through an integrative literature review, the relevance of workplace exercise in preventing occupational diseases and strengthening workers' physical, psychological, and social conditions. The methodology consisted of an integrative review conducted between September and October 2025, using the databases PubMed, SciELO, CAPES, and Google Scholar, with the descriptors “Workplace Exercise,” “Ergonomics,” “Occupational Health,” “Prevention of WRMSDs,” and “Productivity.” A total of 52 articles were identified, and after applying eligibility criteria, six studies were included. The results indicated that regular workplace exercise significantly reduced muscle pain, stress, and absenteeism while improving flexibility, posture, and overall well-being. It is concluded that workplace exercise, combined with organizational ergonomics, constitutes an essential tool for creating healthy, sustainable, and productive work environments.

Keywords: Workplace Exercise; Ergonomics; Occupational Health; Prevention of WRMSDs; Productivity.



1. Introdução

Desde a Revolução Industrial, as transformações nos processos produtivos alteraram profundamente as dinâmicas de trabalho e suas implicações sobre a saúde humana. A mecanização, a intensificação das tarefas e o aumento da carga horária trouxeram consigo uma série de agravos físicos e psicológicos aos trabalhadores, modificando as relações laborais e instaurando novos desafios para a saúde ocupacional (Carvalho et al., 2006). Em uma perspectiva macroeconômica, estima-se que acidentes e doenças relacionadas ao trabalho custem à economia brasileira cerca de R\$ 350 bilhões por ano, valor que corresponde a aproximadamente 4% do Produto Interno Bruto (PIB) nacional de 2021, segundo estimativa do ILO/SmartLab (Brasil, 2022). Esses custos abrangem tanto os afastamentos temporários quanto os benefícios por incapacidade permanente, refletindo a magnitude do impacto das condições de trabalho inadequadas.

A prevalência de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT) reforça a relevância do tema. Dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS/IBGE, 2019) apontam que 2,7% dos adultos urbanos relataram diagnóstico de LER/DORT, sendo 3,2% entre as mulheres e 1,7% entre os homens, concentrando-se principalmente entre 30 e 59 anos, faixa etária de maior produtividade econômica (IBGE, 2020). Além disso, o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) destacou que essas enfermidades foram responsáveis por cerca de 11% dos auxílios-doença concedidos em 2017 (JusBrasil, 2018). Esse panorama revela não apenas uma preocupação de ordem médica, mas também social e econômica, demonstrando a necessidade de intervenções efetivas que conciliem saúde e produtividade no ambiente organizacional (Gonçalves & Gutierrez, 2005).

Nos últimos anos, o ambiente corporativo tem se caracterizado por uma crescente intensificação das demandas de desempenho, ampliando a pressão física e mental sobre os trabalhadores. A competitividade e a busca incessante por metas, frequentemente desproporcionais, têm resultado em quadros de estresse ocupacional, fadiga crônica e queda da qualidade de vida (Ferraz, 1999; Carvalho, 2005). Nesse contexto, a promoção da saúde dentro das empresas emerge como um eixo fundamental para garantir tanto a sustentabilidade das atividades produtivas quanto o bem-estar dos colaboradores. A literatura recente reforça que organizações que investem em políticas de saúde laboral reduzem significativamente os índices de absenteísmo e aumentam os níveis de engajamento e satisfação profissional (Mendes & Leite, 2004; Polito & Bergamaschi, 2006).

A Ginástica Laboral (GL) destaca-se como uma das estratégias mais eficazes para enfrentar os impactos das condições ergonômicas inadequadas e da sobrecarga física e mental. Segundo Oliveira (2006), a GL compreende exercícios específicos de alongamento, fortalecimento muscular, coordenação motora e relaxamento, realizados dentro do próprio ambiente de trabalho, com o objetivo de prevenir e minimizar os casos de LER/DORT. As sessões, geralmente com duração entre 5 e 10 minutos, podem ocorrer antes, durante ou após a jornada laboral, sendo classificadas como preparatórias, compensatórias ou de relaxamento, conforme sua aplicação (Mendes & Leite, 2004). Além da função preventiva, a ginástica laboral possui caráter terapêutico e social, pois melhora o relacionamento interpessoal, reduz dores musculares e contribui para o equilíbrio psicofisiológico do trabalhador (Guerra, 1995; Cañete, 2001; Oliveira, 2006).

Diversos estudos evidenciam que a implantação de programas de ginástica laboral reflete positivamente nos indicadores de produtividade e na cultura organizacional. Gonçalves e Vilarta (2004) destacam que práticas corporais regulares durante o expediente favorecem a adaptação ergonômica, o aumento da motivação e a redução do estresse, resultando em maior eficiência produtiva e satisfação pessoal. Segundo Carvalho et al. (2006), a integração entre qualidade de vida e desempenho corporativo constitui um dos pilares da gestão moderna de pessoas, fundamentada na valorização do capital humano como ativo estratégico.

Por sua vez, a ergonomia representa o alicerce técnico e científico dessa integração. Conforme Barbosa Filho (2010), seu propósito é adequar o trabalho ao ser humano, garantindo condições seguras e confortáveis, reduzindo o desgaste físico e psicológico e potencializando o rendimento funcional. Kroemer e Grandjean (2005) complementam que a ergonomia analisa as interações entre o homem e os sistemas de trabalho sob três dimensões principais: física, cognitiva e organizacional. A ergonomia física envolve o estudo das características antropométricas, biomecânicas e fisiológicas do corpo humano; a cognitiva analisa processos mentais relacionados à carga de trabalho, percepção e tomada de decisão; enquanto a organizacional aborda as estruturas de gestão, comunicação e cooperação no ambiente produtivo (Iida, 2005; Chiavenato, 2014).

De modo convergente, a ginástica laboral e a ergonomia configuram-se como interfaces complementares na promoção da saúde ocupacional. Segundo Melnick e Franco (2024), ambas atuam de forma sinérgica na prevenção de agravos e na otimização da produtividade, promovendo adaptações posturais adequadas, redução da dor musculoesquelética e fortalecimento da percepção corporal. Essa integração, quando planejada de modo interdisciplinar, potencializa resultados e consolida uma cultura empresarial voltada à sustentabilidade humana e à valorização do bem-estar coletivo.

Entretanto, o absenteísmo laboral ainda constitui um desafio para as organizações contemporâneas. Ferreira (2012) destaca que a ausência sistemática dos trabalhadores está associada não apenas a fatores físicos, mas também a aspectos psicossociais, como falta de reconhecimento, sobrecarga emocional e condições socioeconômicas desfavoráveis. Essa realidade reforça a necessidade de políticas corporativas que associem ergonomia, atividade física e promoção da saúde como eixos estruturantes da gestão de recursos humanos e da qualidade de vida no trabalho (Vieira, 2000; Nascimento, 2005).

Assim, a implementação conjunta de programas de ginástica laboral e ergonomia deve ser compreendida não apenas como medida preventiva, mas também como estratégia organizacional de alto impacto. Essa integração possibilita a redução dos índices de afastamento, a melhoria do clima organizacional e o fortalecimento das relações interpessoais, contribuindo para uma cultura corporativa mais saudável, produtiva e sustentável (Araújo, 2007; Guimarães, 2003; Longen, 2006). Além de promover ganhos fisiológicos e psicológicos, essas práticas repercutem diretamente no desempenho econômico, na redução de custos operacionais e na valorização da imagem institucional (Pagliari, 2002; Silva, 2007).

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo é avaliar, por meio da revisão integrativa da literatura, a importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais, na promoção da saúde e no fortalecimento das condições físicas, psicológicas e sociais dos trabalhadores, destacando seus impactos tanto para os indivíduos quanto para as organizações.

2. Metodologia

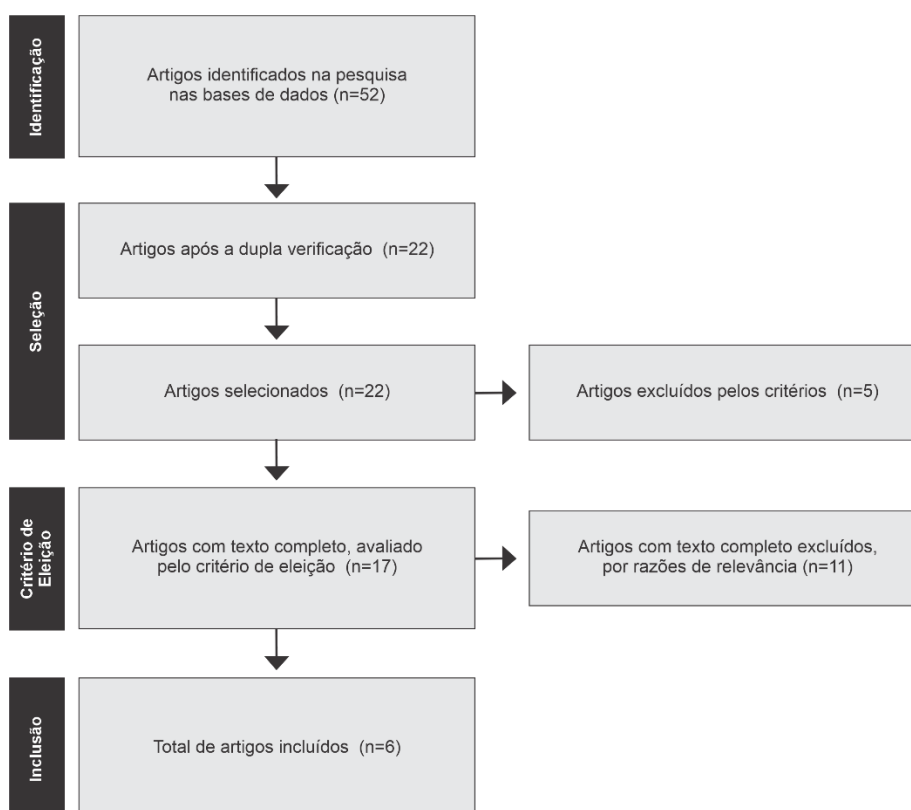
A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, um método reconhecido por permitir a análise crítica e a síntese de resultados de estudos anteriores sobre determinado tema, possibilitando a integração de evidências teóricas e empíricas em uma perspectiva ampla e sistemática (Whittemore & Knafl, 2005; Mendes, Silveira & Galvão, 2008). Essa abordagem metodológica foi escolhida por oferecer uma estrutura científica consistente para identificar, compreender e consolidar o conhecimento existente acerca das interfaces entre a Ginástica Laboral, a Ergonomia e a promoção da saúde ocupacional, evidenciando suas implicações na produtividade e na prevenção de agravos musculoesqueléticos relacionados ao trabalho. O presente estudo tem como objetivo avaliar, por meio da revisão integrativa da literatura, a importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais, na promoção da saúde e no fortalecimento das condições físicas, psicológicas e sociais dos trabalhadores, destacando seus impactos tanto para os indivíduos quanto para as organizações. A revisão integrativa seguiu as seis etapas propostas por Whittemore e Knafl (2005), as quais incluem: a identificação do problema e a formulação da questão norteadora; a definição dos critérios de inclusão e exclusão; a coleta e categorização dos estudos; a avaliação crítica das

evidências; a interpretação dos resultados; e a apresentação da síntese do conhecimento. A questão norteadora deste estudo foi: “Quais são as evidências científicas sobre os efeitos da Ginástica Laboral e da Ergonomia na prevenção de LER/DORT e na promoção da saúde e produtividade dos trabalhadores?”.

A coleta de dados foi realizada entre os meses de setembro e outubro de 2025, em bases de dados nacionais e internacionais de ampla relevância científica, incluindo PubMed/MEDLINE, SciELO (Scientific Electronic Library Online), Portal de Periódicos da CAPES e Google Acadêmico. A seleção dessas bases justificou-se por sua abrangência e diversidade de publicações relacionadas à saúde, ciências humanas e ergonomia aplicada. Para o refinamento da busca, utilizaram-se descritores indexados nos vocabulários controlados DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) e MeSH (Medical Subject Headings), combinados por operadores booleanos “AND” e “OR”, conforme a seguinte expressão: (“Ginástica Laboral” OR “Workplace Exercise” OR “Occupational Physical Activity”) AND (“Ergonomia” OR “Ergonomics” OR “Occupational Health”) AND (“LER/DORT” OR “Repetitive Strain Injury” OR “Musculoskeletal Disorders”) AND (“Saúde do Trabalhador” OR “Occupational Health Promotion”) AND (“Produtividade” OR “Work Performance”). Essa estratégia de busca sistemática assegurou amplitude e especificidade na identificação dos estudos.

Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2024, disponíveis em português e inglês, com texto completo acessível e que apresentassem relação direta com os temas Ginástica Laboral, Ergonomia, prevenção de doenças ocupacionais, saúde do trabalhador e produtividade, conforme Figura 01. Foram considerados elegíveis estudos primários, revisões sistemáticas e integrativas, ensaios clínicos, estudos observacionais e pesquisas de intervenção que apresentassem metodologia clara, amostra identificável e relevância teórica para o tema. Os critérios de exclusão englobaram artigos duplicados, publicações anteriores a 2020, resumos de eventos, relatórios técnicos e produções que não demonstrassem coerência temática com os objetivos da pesquisa. Após a aplicação dos filtros, foram inicialmente identificadas 52 publicações, das quais 30 foram excluídas por não atenderem aos critérios definidos, restando 06 artigos para leitura completa e análise detalhada.

Figura1 - Fluxograma organizacional de seleção dos artigos.



Fonte: Autores

3. Resultados e Discussões

O protocolo de busca nas bases de dados resultou em 52 artigos. Após a leitura dos títulos, 30 foram excluídos por não atenderem aos critérios previamente definidos. Foram mantidos 06 artigos para leitura completa e análise detalhada, excluindo-se os de revisão e aqueles que não apresentavam relevância teórica. Os principais efeitos da ginástica laboral na prevenção das doenças ocupacionais, como LER/DORT, estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1 - Distribuição dos Artigos Incluídos nos Resultados e Discussão.

Autor	População	Intervenção	Comparação	Resultados
Andrade et al. (2023).	Foram 30 funcionários de diferentes setores.	A atividade foi realizada semanalmente, de agosto a outubro, sempre no período da tarde, 3 vezes por semana, das 14:00 às 17:00, com duração de 15 minutos a cada setor.	A coleta de dados foi realizada em 2 momentos. No primeiro momento, sendo aplicado o primeiro questionário de (anamnese) com perguntas relacionadas a queixa de dores e outro final para comparação de informações obtidas. Anamnese inicial teve início nos dias 26, 27 e 28 de julho de 2023 através do Google Forms.	Durante a coleta de dados de ginástica laboral houve queixa de 73,3% de movimentos repetitivos no trabalho, 63,3% de dores musculares, 70% de dores de cabeça, 60% de estresse, saúde mental 76,7%, atividade física realizada no trabalho 26,7%.
Santos et al. (2024).	11 participantes, sendo 7 mulheres e 4 homens	A atividade foi realizada em diferentes setores, sendo 2 funcionários praticam 1 vez por semana, 5 deles praticam 2 vezes na semana, e 4 praticam 3 vezes na semana.	Grupo Único	Com os benefícios da ginástica laboral, os colaboradores relataram melhoras de 18% na postura, 27% na flexibilidade, 27% aumentaram sua disposição. É com isso a ginástica laboral contribui para o bem-estar geral na diminuição de dores, melhora do humor e ansiedade.
Ricato et al. (2022).	Participantes 62 pessoas, sendo 43 mulheres e 19 homens com idades variadas.	Foi aplicado um questionário composto por 12 perguntas objetivas. A pesquisa ficou disponível para as respostas no período de 10 de setembro de 2022 a 04 de novembro de 2022.	Grupo Único.	A maioria das pessoas responderam que passam de 6 à 8 horas sentados, equivalente 62,90%. Sendo que 35,5% responderam que a cadeira de trabalho é confortável. Referente a ergonomia 23% responderam que poderia melhorar. O número de participantes respondeu que 88,71% acreditam nos benefícios da GL.
Oliveira et al. (2020).	Amostra de 20 trabalhadores, sexo masculino, com idade entre 19 a 55 anos.	Primeiramente foi solicitado uma carta de autorização formal para a realização da pesquisa. O primeiro instrumento foi o questionário Bipolar/QBT e	Grupo único	Por meio do Diagrama de corpo Corlett, estudaram-se as regiões onde os funcionários sentiam mais dores, ou seja, sintomas



		Diagrama de Corpo, onde foram entregues aos funcionários e devolvidos em 48 horas.		osteomusculares, onde foi possível observar que as dores nos braços, punho e mão foram 40% mais afetados.
Brito et al. (2024).	7 Participantes, todos do sexo feminino.	O período de realização do estudo foi de 27 de novembro a 28 de dezembro de 2023, realizada semanalmente sempre as quartas-feiras e sextas-feiras, totalizando 10 encontros, no horário das 13:00 horas.	Grupo Único	Os resultados da pesquisa evidenciaram a importância da ginástica laboral, onde obteve uma melhora significativa em relação a dor e desconforto na região da cabeça, pescoço, ombro, braço, cotovelo, punho e mão.
Backes et al. (2021).	26 participantes, idade entre 19 a 45 anos.	Foi realizado sessões de 10 minutos, três vezes por semana, durante 12 semanas, totalizando 36 aulas de exercício físico de acordo com a proposta de PEFAT.	Foram formados 2 grupos, sendo 13 integrantes do grupo controle e 13 no grupo experimental. As comparações entre os grupos foram realizadas com o teste T para as amostras independentes. O teste ANOVA e Friedman para comparação (pré e pós).	Nas questões gerais da qualidade de vida onde o resultado foi de 13,5% ruim, 59,6% positiva, 51,9% boa, 7,7% muito boa. Os resultados mostram que após a ginástica laboral, o grupo experimental apresentou uma diminuição na intensidade de frequência da dor (20% sem dor na região: pescoço e costas; e 93,3% dor fraca em cada umas das regiões: braço, punho-mão e perna).

Fonte: Autores

Os resultados obtidos a partir da análise integrativa dos seis estudos selecionados demonstram a relevância da ginástica laboral (GL) e das práticas ergonômicas como instrumentos eficazes para a promoção da saúde ocupacional e o aumento da produtividade dos trabalhadores. De modo geral, os achados reforçam que programas estruturados de GL apresentam benefícios multidimensionais, envolvendo desde a redução de queixas musculoesqueléticas até a melhora dos indicadores de bem-estar físico e psicológico.

O estudo de Andrade et al. (2023), conduzido com 30 funcionários de diferentes setores, evidenciou que a prática sistematizada da ginástica laboral, realizada três vezes por semana, durante três meses, promoveu redução significativa de sintomas relacionados à fadiga muscular, cefaleia e estresse. Os dados revelaram que 73,3% dos participantes relataram movimentos repetitivos como fator de desconforto, enquanto 63,3% apresentaram dores musculares e 70% dores de cabeça, com destaque para o impacto positivo das sessões sobre a saúde mental (76,7% de melhora referida). Esses resultados corroboram estudos prévios que destacam a GL como estratégia preventiva de distúrbios osteomusculares e psicológicos em ambientes de alta demanda laboral (Polito & Bergamaschi, 2006; Gonçalves & Vilarta, 2004).

De forma semelhante, Santos et al. (2024) observaram, em uma amostra de 11 trabalhadores, que a adesão regular à ginástica laboral contribuiu para ganhos expressivos na postura, flexibilidade e disposição geral. Os participantes que praticavam GL três vezes por semana relataram redução de dores e melhoria perceptível no humor e na ansiedade, indicando que a frequência semanal influencia diretamente na magnitude dos efeitos benéficos. Essa constatação é consistente com as evidências apresentadas

por Mendes e Leite (2004), que enfatizam a importância da continuidade e da periodicidade das intervenções corporais para a obtenção de resultados fisiológicos e comportamentais duradouros.

No estudo de Ricato et al. (2022), realizado com 62 indivíduos, observou-se que 88,7% dos participantes acreditavam nos benefícios da ginástica laboral, mesmo em contextos de trabalho predominantemente sedentários, em que 62,9% relataram permanecer sentados entre 6 e 8 horas por dia. Apenas 35,5% consideraram o mobiliário de trabalho confortável, e 23% indicaram que a ergonomia do ambiente poderia ser aprimorada. Esses achados reforçam a necessidade de alinhar práticas de ginástica laboral a políticas de ergonomia física e organizacional, de modo a otimizar o ambiente de trabalho e reduzir os riscos biomecânicos (Kroemer & Grandjean, 2005; Iida, 2005).

Oliveira et al. (2020) aplicaram o Diagrama de Corpo de Corlett para identificar as regiões mais afetadas por dores musculoesqueléticas, constatando maior prevalência nos membros superiores, especialmente em braços, punhos e mãos (40% das queixas). A pesquisa destaca a eficácia da GL em promover a conscientização corporal e a correção postural, reduzindo tensões localizadas e prevenindo a evolução de LER/DORT. Tais resultados são coerentes com as conclusões de Backes et al. (2021), que verificaram, após 12 semanas de intervenções físicas de curta duração, uma melhora significativa na percepção de dor e qualidade de vida entre os trabalhadores do grupo experimental, em comparação ao grupo controle. O estudo demonstrou diminuição expressiva da frequência e intensidade da dor, além de melhora nos índices gerais de bem-estar, indicando que programas de curta duração, quando bem estruturados, podem gerar resultados fisiológicos relevantes.

Por sua vez, a pesquisa de Brito et al. (2024), com sete mulheres participantes, revelou redução substancial de dor e desconforto em múltiplas regiões corporais — incluindo cabeça, pescoço, ombros e punhos — após dez sessões de ginástica laboral. A análise qualitativa das respostas destacou a valorização da atividade como estratégia de integração e relaxamento, demonstrando que, além de seus efeitos físicos, a GL contribui para o fortalecimento das relações interpessoais e da satisfação com o trabalho, conforme apontado por Cañete (2001) e Gonçalves e Gutierrez (2005).

A integração dos resultados dos seis estudos analisados permite inferir que a ginástica laboral atua de maneira abrangente, promovendo benefícios fisiológicos, cognitivos e sociais. Fisiologicamente, observa-se a diminuição de dores e tensões musculares, maior flexibilidade e aumento da oxigenação tecidual. No âmbito psicológico, há evidências de redução do estresse, da ansiedade e da fadiga mental, além de ganhos na motivação e no humor. Em nível organizacional, destacam-se a diminuição do absenteísmo e o fortalecimento da cultura de valorização da saúde. Tais achados convergem com a literatura recente sobre ergonomia e saúde ocupacional, que enfatiza a importância de programas integrados de promoção da saúde para a sustentabilidade do desempenho produtivo (Barbosa Filho, 2010; Melnick & Franco, 2024).

Em síntese, os resultados reforçam que a ginástica laboral, associada a intervenções ergonômicas, constitui uma ferramenta estratégica para a prevenção de LER/DORT e para a promoção de um ambiente de trabalho mais equilibrado, produtivo e saudável. O conjunto das evidências sugere que a adoção sistemática de tais práticas não apenas reduz agravos físicos, mas também eleva os níveis de engajamento e bem-estar, refletindo diretamente nos indicadores de desempenho e na qualidade de vida dos trabalhadores.

4. Considerações Finais

Os resultados apresentados nesta revisão integrativa permitem afirmar que a ginástica laboral e a ergonomia configuram-se como estratégias eficazes e complementares na promoção da saúde ocupacional, na prevenção de distúrbios osteomusculares e na melhoria do desempenho funcional dos trabalhadores. A análise dos estudos demonstrou que intervenções regulares de curta duração são capazes de gerar benefícios fisiológicos expressivos, como a redução de dores musculares, a



melhora da postura e o aumento da flexibilidade, além de repercussões positivas sobre o bem-estar psicológico e a motivação. Tais evidências reforçam que o investimento em programas de ginástica laboral não deve ser compreendido como ação secundária, mas como parte estruturante da política de qualidade de vida nas organizações, alinhando produtividade e sustentabilidade humana. Ademais, os resultados sugerem que a integração entre práticas corporais e ajustes ergonômicos contribui para o equilíbrio entre as demandas físicas e cognitivas do ambiente de trabalho, fortalecendo a saúde integral e o engajamento dos colaboradores.

Portanto, conclui-se que a ginástica laboral, quando planejada com base em princípios científicos e aliada à ergonomia organizacional, representa uma ferramenta estratégica para o desenvolvimento de ambientes laborais mais saudáveis, produtivos e humanizados. Sua adoção sistemática favorece não apenas a prevenção de LER/DORT, mas também a construção de uma cultura corporativa pautada no bem-estar e na valorização do capital humano. Considerando a relevância e os resultados observados, recomenda-se que futuras pesquisas aprofundem a análise dos efeitos a longo prazo dessas intervenções, investigando variáveis fisiológicas, cognitivas e psicossociais de diferentes categorias profissionais, de modo a ampliar o corpo de evidências sobre a eficácia e sustentabilidade dos programas de ginástica laboral no contexto contemporâneo das organizações.

Referências Bibliográficas

Andrade, L. A., et al. (2023). *Ginástica laboral e bem-estar organizacional: análise de indicadores de saúde e desempenho*. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, 48(3), 215–229.

Araújo, J. H. E. (2007). *Ginástica laboral e ergonomia: considerações sobre essa temática* [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Estadual de Campinas]. UNICAMP.

Backes, R. L., et al. (2021). *Efeitos de um programa de ginástica laboral sobre a dor e a qualidade de vida de trabalhadores*. **Revista de Educação Física da UNICAMP**, 39(2), 97–108.

Barbosa Filho, A. N. (2010). *Ergonomia aplicada ao ambiente corporativo*. São Paulo: Atlas.

Brito, T. M., et al. (2024). *A importância da ginástica laboral para o bem-estar feminino em ambientes corporativos*. **Cadernos de Saúde Coletiva**, 32(1), 44–55.

Cañete, I. (2001). *Humanização: desafio da empresa moderna – a ginástica laboral como um caminho* (2ª ed.). São Paulo: Ícone.

Carvalho, T. H. P. F., Vilarta, R., Gonçalves, A., & Gutierrez, G. L. (2006). *Qualidade e fadiga institucional*. Campinas: IPES Editorial.

Chiavenato, I. (2014). *Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações*. Rio de Janeiro: Elsevier.

Crossetti, M. G. O. (2012). Revisão integrativa de pesquisa na enfermagem: instrumento para o avanço do conhecimento e da prática. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, 33(2), 8–13. <https://doi.org/10.1590/S1983-14472012000200002>

Gonçalves, A., & Gutierrez, G. L. (2005). *Gestão da qualidade de vida na empresa*. Campinas: IPES Editorial.

Gonçalves, A., & Vilarta, R. (2004). *Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática*. Barueri: Manole.

Hopia, H., Latvala, E., & Liimatainen, L. (2016). Reviewing the methodology of an integrative review. **Scandinavian Journal of Caring Sciences**, 30(4), 662–669. <https://doi.org/10.1111/scs.12327>

IBGE. (2020). *Pesquisa Nacional de Saúde 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas*. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

Iida, I. (2005). *Ergonomia: projeto e produção*. São Paulo: Edgard Blücher.



JusBrasil. (2018). *Relatório estatístico de afastamentos por LER/DORT no Brasil*. JusBrasil.

Kroemer, K. H. E., & Grandjean, E. (2005). *Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem* (5ª ed.). Porto Alegre: Bookman.

Melnick, V., & Franco, K. G. P. (2024). *Ergonomia e ginástica laboral: aliados para a produtividade*. SESI Paraná.

Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, 17(4), 758–764. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>

Mendes, R. A., & Leite, N. (2004). *Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas*. Barueri: Manole.

Oliveira, A. S., et al. (2020). *Avaliação dos efeitos da ginástica laboral sobre sintomas osteomusculares em trabalhadores industriais*. **Revista Digital**, 11(106), 1–10.

Pagliari, P. (2002). *Ginástica laboral*. **Revista Consciência**, 16(2), 19–30.

Polito, E., & Bergamaschi, E. C. (2006). *Ginástica laboral: teoria e prática* (3ª ed.). Rio de Janeiro: Sprint.

Ricato, P. A., et al. (2022). *A percepção dos trabalhadores sobre os benefícios da ginástica laboral*. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, 47(2), 122–133.

Santos, R. G., et al. (2024). *Benefícios psicofisiológicos da ginástica laboral em colaboradores de diferentes setores*. **Work: Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation**, 79(1), 55–68. <https://doi.org/10.3233/WOR-224456>

Souza, M. T., Silva, M. D., & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, 8(1), 102–106. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>

Torraco, R. J. (2016). Writing integrative literature reviews: Guidelines and examples. **Human Resource Development Review**, 15(4), 404–428. <https://doi.org/10.1177/1534484316672060>

Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, 52(5), 546–553. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>