



Ginástica Laboral na Terceira Idade: Estratégias da Educação Física para o Envelhecimento Ativo, Prevenção de Doenças e Promoção da Saúde Mental

Ginástica Laboral na Terceira Idade: Estratégias da Educação Física para o Envelhecimento Ativo,
Prevenção de Doenças e Promoção da Saúde Mental

Recebido: 21/11/2025 | Aceito: 28/11/2025 | Publicado: 05/01/2026
DOI: 00.000.0000/000

Diana Soares Ribeiro¹, Jemima de Souza Lima¹, Lucas Gonçalves Barreto¹, Lucas Vieira Conde¹, Alex Lima da Cunha¹, Josué Monteiro Vieira de Souza¹, Maria Isabelle Moraes Falcao¹, Claudio Augusto Pacheco Soares¹, Maria Regiane Ferreira da Silva², Davy da Silva Mendes², Joaquim Albuquerque Viana², Alessandra Bárbara César de Freitas Boaventura², Gleiser Barroso Barbosa²

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

O envelhecimento populacional exige práticas que promovam autonomia, saúde e qualidade de vida aos idosos. Nesse contexto, a Ginástica Laboral surge como uma estratégia eficaz da Educação Física para incentivar o envelhecimento ativo, prevenir doenças e fortalecer a saúde mental na terceira idade. Este estudo apresenta uma proposta de intervenção baseada em exercícios leves, adaptados e de fácil execução, contemplando mobilidade articular, alongamentos, coordenação motora, exercícios respiratórios e atividades de socialização. Os resultados demonstraram melhorias significativas na flexibilidade, redução de dores musculares, aumento da disposição, maior equilíbrio emocional e fortalecimento dos vínculos sociais. Conclui-se que a prática regular da Ginástica Laboral contribui para a promoção do bem-estar físico e psicológico, configurando-se como uma ferramenta acessível, preventiva e essencial para a qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chaves: Ginástica Laboral; Terceira Idade; Envelhecimento Ativo; Saúde Mental; Educação Física.

Abstract

Population aging demands practices that promote autonomy, health, and quality of life for the elderly. In this context, workplace gymnastics emerges as an effective strategy of Physical Education to encourage active aging, prevent diseases, and strengthen mental health in old age. This study presents an intervention proposal based on light, adapted, and easy-to-perform exercises, encompassing joint mobility, stretching, motor coordination, breathing exercises, and socialization activities. The results demonstrated significant improvements in flexibility, reduction of muscle pain, increased energy, greater emotional balance, and strengthening of social bonds. It is concluded that the regular practice of workplace gymnastics contributes to the promotion of physical and psychological well-being, constituting an accessible, preventive, and essential tool for the quality of life of the elderly.

Keywords: Workplace gymnastics; Senior citizens; Active aging; Mental health; Physical education.

1. Introdução

O acelerado processo de envelhecimento populacional observado nas últimas décadas tem imposto desafios crescentes aos sistemas de saúde, às políticas públicas e aos profissionais envolvidos com a promoção do bem-estar na terceira idade. A Organização Mundial da Saúde (OMS) projeta que, até 2050, o número de pessoas com 60 anos ou mais duplicará globalmente, reforçando a urgência por estratégias que favoreçam um envelhecimento ativo, funcional e socialmente participativo (World Health Organization, 2020). No Brasil, essa transição demográfica ocorre de forma ainda mais acelerada, demandando ações interdisciplinares que articulem práticas corporais, educação em saúde e intervenções preventivas. Nesse cenário, a Educação Física assume papel central ao propor metodologias capazes de preservar a autonomia, retardar processos degenerativos e ampliar a qualidade de vida dos idosos (Camarano & Kanso, 2022).

Avançando na discussão, torna-se evidente que programas estruturados de intervenção motora podem mitigar prejuízos característicos do envelhecimento, incluindo a sarcopenia, a redução da flexibilidade, a diminuição da aptidão cardiorrespiratória e o declínio do equilíbrio postural. A literatura destaca que práticas corporais regulares são essenciais para a manutenção da funcionalidade e para o enfrentamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que representam parcela significativa da

carga global de morbidade nessa população (Clegg et al., 2013). Contudo, mais do que exercícios tradicionais, emerge a necessidade de estratégias pedagógicas que combinem simplicidade, acessibilidade e aderência, permitindo que idosos com diferentes níveis de condicionamento participem de forma segura e prazerosa.

É nesse contexto que a Ginástica Laboral, originalmente concebida para ambientes corporativos, ganha novas interpretações e aplicações direcionadas à terceira idade. Adaptada às demandas fisiológicas, psicológicas e sociais desse público, essa prática passa a cumprir função multifuncional: promove mobilidade articular, reduz tensões musculares acumuladas, estimula a propriocepção e contribui para o equilíbrio, ao mesmo tempo em que favorece a sociabilidade e o engajamento coletivo. Estudos recentes demonstram que intervenções baseadas em movimentos breves, dinâmicos e realizados regularmente são capazes de melhorar indicadores de humor, reduzir sintomas de ansiedade e fortalecer o senso de pertencimento, aspectos fundamentais à saúde mental dos idosos (Figueira et al., 2021). Assim, a Ginástica Laboral deixa de ser apenas uma ferramenta biomecânica e assume papel biopsicossocial no cuidado integral à pessoa idosa.

Outro aspecto determinante no emprego dessa prática refere-se à sua contribuição para a prevenção de condições comuns associadas ao envelhecimento, como quedas, sedentarismo e isolamento social. A literatura evidencia que programas de exercícios que incorporam componentes motores variados, como mobilidade, coordenação e tarefas funcionais, reduzem significativamente o risco de quedas e melhoram a autoconfiança do idoso em atividades cotidianas (Sherrington et al., 2019). Além disso, por ser uma prática de curta duração e de fácil execução, a Ginástica Laboral apresenta elevado potencial de adesão, especialmente em grupos comunitários, instituições de longa permanência e centros de convivência, favorecendo práticas rotineiras e contínuas. A integração entre movimento, socialização e educação em saúde torna-se, assim, um eixo estratégico para ampliar o protagonismo do idoso e reduzir a vulnerabilidade associada a doenças físicas e mentais.

Diante dessas evidências, compreender o papel da Ginástica Laboral na terceira idade transcende a simples aplicação de exercícios: trata-se de reconhecer uma abordagem pedagógica que articula ciência do movimento, promoção da saúde e humanização das práticas corporais. Relatos de experiência, nesse sentido, são fundamentais para descrever processos, contextos e impactos reais da intervenção, permitindo ao campo da Educação Física refletir sobre estratégias mais inclusivas, culturalmente sensíveis e efetivas. Portanto, investigar essa temática contribui para expandir o repertório de ações possíveis, fortalece a construção de práticas baseadas em evidências e oferece subsídios para ampliar a saúde física e mental dos idosos, promovendo um envelhecimento mais ativo, autônomo e pleno.

2. Metodologia

A metodologia adotada no projeto “Ginástica Laboral na Terceira Idade: Estratégias da Educação Física para o Envelhecimento Ativo, Prevenção de Doenças e Promoção da Saúde Mental” foi concebida de maneira sistemática, integradora e orientada para garantir a participação segura, inclusiva e funcional dos idosos envolvidos. Inicialmente, realizou-se a caracterização detalhada do público-alvo, composto por indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos, frequentadores de atividades comunitárias e escolares. Essa etapa considerou aspectos fundamentais como limitações motoras, nível de mobilidade e histórico de saúde, permitindo traçar um perfil individual que favorecesse intervenções adequadas e que preservassem a integridade física e emocional dos participantes, assegurando que cada pessoa fosse acolhida dentro de suas condições e potencialidades.

Em seguida, procedeu-se à avaliação inicial, estruturada como uma triagem funcional simples, que contemplou amplitude de movimento, nível de flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e percepção de dor, além de uma autoavaliação do bem-estar emocional. Essa etapa diagnóstica teve como finalidade identificar necessidades específicas, orientar ajustes individualizados e oferecer subsídios à elaboração de um plano de atividades coerente com a realidade do grupo. A partir dos dados coletados, foi possível construir um planejamento sensível às diferenças intra e interindividuais, garantindo que os exercícios fossem executados de forma segura e eficiente.

Com base nas informações levantadas, iniciou-se o planejamento das sessões de Ginástica Laboral, que foram organizadas com duração média de 20 a 30 minutos, realizadas de duas a três vezes por semana. A estrutura das sessões compreendeu quatro momentos interdependentes: um aquecimento leve, composto por exercícios de mobilidade articular e caminhadas suaves; a parte principal, com alongamentos, movimentos de força, atividades lúdicas, exercícios respiratórios e ações de coordenação motora; uma etapa cognitivo-emocional, voltada à interação social, ao ritmo, à atenção e à memória; e, por fim, um momento de relaxamento, com respiração guiada e alongamentos finais. Todas as atividades foram rigorosamente adaptadas, podendo ser realizadas em pé ou sentadas, de forma a contemplar diferentes níveis de funcionalidade.

O acompanhamento das sessões ocorreu de maneira contínua, com observação sistemática de variáveis como postura, intensidade dos movimentos, sinais de fadiga, dor ou desconforto, bem como o nível de participação e engajamento dos idosos. Essa observação permitiu ajustes precisos durante cada encontro, favorecendo uma intervenção responsiva e centrada no participante. Relatórios simples foram elaborados ao final de cada sessão, registrando progressos, dificuldades e pontos a serem aprimorados, constituindo assim um instrumento de monitoramento longitudinal da evolução do grupo.

Ao término do ciclo de atividades, foi conduzida uma avaliação final, que retomou os mesmos parâmetros observados na etapa inicial, possibilitando verificar a evolução da mobilidade, a redução de dores posturais, a melhora do equilíbrio e da disposição física, além dos impactos percebidos no humor e na saúde mental. Também foi incluída a percepção subjetiva dos idosos acerca da importância da prática, permitindo compreender, de forma ampliada, os efeitos biopsicossociais da intervenção. Por fim, os instrumentos utilizados ao longo do projeto incluíram cadeiras, elásticos leves, bastões simples, músicas suaves e ritmadas, fichas de registro diário e um espaço amplo, ventilado e seguro, assegurando condições adequadas para a execução das atividades propostas.

3. Resultados e Discussões

A implementação do programa de Ginástica Laboral possibilitou identificar transformações expressivas nos domínios físico, funcional, emocional e social dos idosos participantes, revelando o potencial dessa prática como estratégia integrada para promoção da saúde e do envelhecimento ativo. Inicialmente, observou-se melhora progressiva da mobilidade e da flexibilidade articular, evidenciada por registros sistemáticos ao longo das sessões e pelos relatos dos próprios participantes, que passaram a executar atividades cotidianas com maior autonomia e menor desconforto. Esses achados convergem com a literatura, que aponta que exercícios leves, repetitivos e guiados favorecem a manutenção da funcionalidade, retardam perdas biomecânicas associadas ao envelhecimento e reduzem substancialmente o risco de quedas (Sherrington et al., 2019; Cadore & Izquierdo, 2018). Assim, o aumento da amplitude de movimento observado no presente relato reforça o papel da Ginástica Laboral como prática promotora de independência física.

De forma complementar, constatou-se redução significativa de dores musculares e desconfortos posturais, especialmente em regiões lombares, cervicais e nos membros inferiores. Esses resultados são atribuídos à combinação entre mobilidade articular, alongamentos direcionados e fortalecimento de musculaturas estabilizadoras, elementos centrais das sessões propostas. A literatura atribui à prática regular de exercícios de baixa intensidade a capacidade de modular tensões musculares acumuladas e corrigir padrões posturais inadequados, favorecendo alívio duradouro e prevenindo recidivas (Figueira et al., 2021; McHugh & Cosgrave, 2010). Dessa forma, os relatos dos idosos corroboram a evidência científica de que movimentos controlados e rítmicos, característicos da Ginástica Laboral, contribuem para reduzir desconfortos musculoesqueléticos comuns na terceira idade.

Outro avanço relevante refere-se à melhora substancial do equilíbrio, da coordenação motora e da percepção corporal, especialmente após a inclusão de exercícios rítmicos, deslocamentos curtos e atividades lúdicas. Tais ganhos têm implicações diretas na prevenção de quedas, considerada uma das principais causas de morbidade e mortalidade entre idosos, e na promoção da autonomia nas atividades da vida diária. Estudos demonstram que intervenções que incluem desafios motores variados fortalecem

vias sensório-motoras e aprimoram mecanismos compensatórios essenciais para estabilidade postural (Howe et al., 2011; Cruz-Jentoft et al., 2019). Os resultados observados, portanto, confirmam que a Ginástica Laboral, quando adaptada às especificidades funcionais do idoso, contribui significativamente para a proteção contra eventos incapacitantes.

No campo da saúde mental, os efeitos foram igualmente expressivos. Os participantes relataram melhora do humor, sensação ampliada de bem-estar e redução de sintomas de ansiedade após as sessões. Atividades respiratórias, música suave e momentos de socialização favoreceram um ambiente emocionalmente acolhedor, atuando como moduladores de estresse e estimuladores de neurotransmissores relacionados ao prazer e ao relaxamento, como serotonina e endorfinas. Evidências apontam que programas de exercícios regulares são eficazes na prevenção e manejo de sintomas depressivos e ansiosos em idosos, contribuindo para maior vitalidade psicológica (Mather et al., 2020; Netz, 2019). Nesse sentido, o presente projeto reafirma que práticas corporais integradas a estímulos afetivos e sociais constituem potente ferramenta de cuidado emocional.

A dimensão social também apresentou avanços significativos. A execução das atividades em grupo ampliou o senso de pertencimento, fortaleceu vínculos e reduziu percepções de isolamento, fatores que, quando não mitigados, podem desencadear quadros depressivos e declínio cognitivo. A convivência durante as sessões estimulou trocas afetivas, cooperação e motivação coletiva, elementos amplamente reconhecidos pela literatura como essenciais para o bem-estar na terceira idade (Haslam et al., 2014). Essa constatação reforça que a Ginástica Laboral, para além de uma prática física, constitui um dispositivo de integração comunitária, capaz de gerar benefícios psicossociais duradouros.

Adicionalmente, a adesão ao programa foi elevada, caracterizada por participação constante e espontânea dos idosos. O caráter leve, lúdico, adaptável e de baixo custo da Ginástica Laboral contribuiu diretamente para esse engajamento, demonstrando que intervenções acessíveis favorecem continuidade e criam rotinas positivas de cuidado corporal. Estudos mostram que a simplicidade e a aplicabilidade das práticas são determinantes para adesão de idosos a programas de atividade física, principalmente quando associados a ambientes acolhedores e experiências prazerosas (Valenzuela et al., 2020). Dessa forma, a alta participação observada válida a proposta metodológica adotada e confirma seu potencial de replicação em outros contextos sociais.

De modo geral, os resultados obtidos alinham-se amplamente às evidências contemporâneas da Educação Física e da Gerontologia, reafirmando que práticas corporais regulares promovem autonomia, previnem doenças crônicas, reduzem o sedentarismo, fortalecem a autoestima e estabilizam aspectos emocionais em idosos. A Ginástica Laboral, tradicionalmente associada ao ambiente corporativo, revela-se ainda mais potente quando adaptada às demandas da terceira idade, atuando como prática multifatorial que integra movimento, cognição, afetividade e socialização. Nesse sentido, sua inserção em centros comunitários, instituições escolares e programas públicos de promoção da saúde representa uma estratégia viável, de baixo custo e altamente eficiente para apoiar o envelhecimento ativo. Assim, os achados deste relato consolidam a importância de ampliar ações interdisciplinares que valorizem o protagonismo do idoso e promovam oportunidades contínuas de movimento, convivência e cuidado integral.

4. Considerações Finais

A execução do projeto “Ginástica Laboral na Terceira Idade: Estratégias da Educação Física para o Envelhecimento Ativo, Prevenção de Doenças e Promoção da Saúde Mental” permitiu constatar de forma clara e consistente a relevância de práticas corporais regulares, estruturadas e adaptadas como instrumentos fundamentais para a promoção da saúde integral dos idosos. As intervenções desenvolvidas evidenciaram que a Ginástica Laboral transcende a simples execução de movimentos: trata-se de uma estratégia que integra dimensões físicas, emocionais e sociais, contribuindo para a preservação da autonomia, para a prevenção de agravos comuns nessa fase da vida e para o fortalecimento do bem-estar global.

Os resultados observados, incluindo melhorias na mobilidade funcional, diminuição de dores musculoesqueléticas, aumento da disposição diária, ampliação da consciência corporal e fortalecimento dos vínculos sociais, reafirmam a potência dessa



prática como promotora do envelhecimento ativo. A adesão espontânea e o entusiasmo demonstrado pelos participantes indicam que atividades acessíveis, lúdicas e planejadas com sensibilidade às particularidades da terceira idade são decisivas para o engajamento contínuo e para a construção de experiências positivas com o movimento.

Diante disso, conclui-se que a Ginástica Laboral constitui uma intervenção eficaz dentro do campo da Educação Física para combater o sedentarismo, mitigar impactos funcionais associados ao avançar da idade e fomentar oportunidades de interação social que valorizem o corpo, a mente e a convivência comunitária. Recomenda-se, portanto, a continuidade e a ampliação de iniciativas semelhantes em espaços comunitários, escolares e de saúde, possibilitando que um número crescente de idosos tenha acesso a práticas capazes de promover uma vida mais ativa, autônoma, saudável e plenamente significativa.



5. Referências Bibliográficas

- Almeida, F. A., & Okuma, S. S. (2009). *Atividade física e envelhecimento: Benefícios e recomendações*. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 14(1), 64–71.
- Camarano, A. A., & Kanso, S. (2022). Envelhecimento da população brasileira: Desafios e oportunidades. *Ciência & Saúde Coletiva*, 27(11), 4061–4072. <https://doi.org/10.1590/1413-812320222711.12302022>
- Clegg, A., Young, J., Iliffe, S., Rikkert, M. O., & Rockwood, K. (2013). Frailty in elderly people. *The Lancet*, 381(9868), 752–762. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)62167-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)62167-9)
- Figueira, H. A., Figueira, J. A., de Oliveira, R. J., & Figueira, A. A. (2021). Exercise and mental health in older adults: Effects on anxiety, depression, cognition and well-being. *Geriatrics*, 6(4), 1–12. <https://doi.org/10.3390/geriatrics6040110>
- Freitas, E., & Py, L. (2021). *Tratado de geriatria e gerontologia* (5ª ed.). Guanabara Koogan.
- Guedes, D. P. (2015). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e aplicações*. Midiograf.
- Monteiro, T. C. (2014). *Ginástica laboral: Teoria e prática para a promoção da saúde no cotidiano* (2ª ed.). Phorte.
- Nahas, M. V. (2017). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo* (7ª ed.). Midiograf.
- Netto, M. P., & Ponte, F. M. (2016). *Envelhecimento ativo: Uma abordagem biopsicossocial*. Atheneu.
- Sherrington, C., Fairhall, N., Wallbank, G., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., & Clemson, L. (2019). Exercise for preventing falls in older people. *British Journal of Sports Medicine*, 53(12), 905–912. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101512>
- World Health Organization. (2020). *Decade of healthy ageing 2020–2030*. WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>