

GINÁSTICA LABORAL E SAÚDE NO TRABALHO REMOTO

Paulo Henrique Baumgratz dos Santos¹; Emilly Rodrigues Flausino²; Julie Helena Ribeiro Ramos³; Leandro Riccioni Sammarco^{4,5}.

¹ Centro Universitário UFBRA. (ph7620178@gmail.com).

² Centro Universitário UFBRA. (emillyflausino24@gmail.com).

³ Centro Universitário UFBRA. (juliehelenarr@gmail.com).

⁴ Centro Universitário UFBRA. (leandro.sammarco@aprimorar.com.br).

⁵ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. (leandrosammarco@ufrj.br).

Resumo: A transição para o regime de trabalho remoto consolidou novos paradigmas laborais, mas evidenciou desafios críticos à saúde ocupacional, como a precarização ergonômica das estações domésticas e o aumento do comportamento sedentário. O objetivo central deste trabalho consistiu em avaliar a eficácia de programas de ginástica laboral na saúde de trabalhadores remotos, identificando as patologias prevalentes e propondo protocolos de intervenção fundamentados em evidências. A metodologia adotada de uma revisão bibliográfica sistemática baseada nas diretrizes PRISMA, com buscas nas bases de dados Google Scholar e PubMed. O recorte temporal compreendeu o período de 2020 a 2025, utilizando descritores como "ergonomia", "fisioterapia ocupacional" e "teletrabalho". Como critérios de seleção, priorizaram-se metanálises e revisões que correlacionassem pausas ativas à saúde biopsicossocial; foram excluídos artigos que não abordavam especificamente o regime de teletrabalho. Os achados indicam que aproximadamente 75% dos trabalhadores remotos apresentam Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), com maior incidência nas regiões cervical, torácico-lombar e membros superiores. Adicionalmente, observou-se alta prevalência de ansiedade, fadiga crônica e distúrbios do sono. Programas com duração média de 15 minutos e frequência de quatro sessões semanais demonstraram elevada eficácia. Os protocolos de pausas ativas que integraram fortalecimento muscular progressivo, alongamentos globais, mobilidade articular e estímulos posturais isométricos resultaram em reduções significativas na percepção de dor e na incapacidade funcional. a ginástica laboral atua como um modulador multifacetado: no domínio físico, reduz queixas somáticas; no psicológico, promove melhora no humor e redução do estresse; e no organizacional, eleva a satisfação e o engajamento. Conclui-se que a implementação sistemática dessas práticas é uma estratégia profilática indispensável para a sustentabilidade da saúde no ambiente remoto, exigindo que as corporações fomentem ambientes de trabalho mais ergonômicos e resilientes.

Palavras-chave: Ginástica laboral; Teletrabalho; Saúde ocupacional.

WORKPLACE GYMNASTICS AND HEALTH IN REMOTE WORK

Paulo Henrique Baumgratz dos Santos¹; Emilly Rodrigues Flausino²; Julie Helena Ribeiro Ramos³; Leandro Riccioni Sammarco^{4,5}.

¹ Centro Universitário UFBRA. (ph7620178@gmail.com).

² Centro Universitário UFBRA. (emillyflausino24@gmail.com).

³ Centro Universitário UFBRA. (juliehelenarr@gmail.com).

⁴ Centro Universitário UFBRA. (leandro.sammarco@aprimorar.com.br).

⁵ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. (leandrosammarco@ufrj.br).

Abstract: The transition to the remote work model has consolidated new labor paradigms, yet it has highlighted critical challenges to occupational health, such as the ergonomic inadequacy of domestic workstations and the increase in sedentary behavior. The central objective of this study was to evaluate the efficacy of occupational exercise programs on the health of remote workers, identifying prevalent pathologies and proposing evidence-based intervention protocols. The methodology adopted consisted of a systematic literature review based on the PRISMA guidelines, with searches conducted in the Google Scholar and PubMed databases. The timeframe encompassed the period from 2020 to 2025, utilizing descriptors such as "ergonomics," "occupational physiotherapy," and "telework." As selection criteria, meta-analyses and reviews correlating active breaks with biopsychosocial health were prioritized; articles that did not specifically address the telecommuting regime were excluded. Findings indicate that approximately 75% of remote workers present Work-Related Musculoskeletal Disorders (WRMSDs), with a higher incidence in the cervical, thoracolumbar, and upper limb regions. Additionally, a high prevalence of anxiety, chronic fatigue, and sleep disorders was observed. Programs with an average duration of 15 minutes and a frequency of four sessions per week demonstrated high efficacy. Active break protocols integrating progressive muscle strengthening, global stretching, joint mobility, and isometric postural stimuli resulted in significant reductions in pain perception and functional disability. Occupational exercise acts as a multifaceted modulator: in the physical domain, it mitigates somatic complaints; in the psychological domain, it promotes mood improvement and stress reduction; and in the organizational domain, it elevates satisfaction and engagement. It is concluded that the systematic implementation of these practices is an indispensable prophylactic strategy for health sustainability in the remote environment, requiring corporations to foster more ergonomic and resilient workspaces.

Keywords: Workplace gymnastics; Telework; Occupational health.