



A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NAS EMPRESAS

JÉSSICA SANTIAGO ARAÚJO; JOSÉ VALDEMIR DA SILVA

RESUMO

Introdução: a ginástica inserida no ambiente de trabalho utiliza exercícios especializados, com aplicação de técnicas voltadas para a maior elasticidade do corpo, atuando de maneira preventiva e terapêutica, enfatizando nos alongamentos e compensação das estruturas musculares essenciais para a execução das tarefas laborais. **Objetivo geral:** apresentar o impacto negativo causado pelas atividades laborais repetitivas e exaustivas aos sistemas funcionais humanos. **Objetivos específicos:** discutir sobre a ergonomia aplicada ao ambiente de trabalho; apresentar os benefícios da implementação da ginástica laboral; apresentar o papel das empresas na promoção de saúde aos funcionários. **Metodologia:** trata-se de um estudo de revisão sistemática qualitativa. O presente estudo contemplará artigos científicos presentes na base de dados SciELO, entre os anos de 2017 a 2022, de delineamento transversal que abordam a temática de Ginástica laboral nas empresas. **Resultados e Discussão:** a ginástica laboral inserida nas empresas apresenta-se como uma estratégia de promover e melhorar a qualidade de vida do empregado, de modo a propiciar a modelagem corporal de acordo com cada biotipo, impedindo o desenvolvimento de lesões musculares ou osteotendíneas, desencadeadas pelo esforço físico despreocupado. Neste estudo foram encontrados 12 artigos que relatam as consequências positivas da ginástica no ambiente de trabalho, com melhora significativa da qualidade de vida dos trabalhadores. **Conclusão:** deve-se estimular a produção de trabalhos científicos sobre as consequências da implementação da ginástica laboral no trabalho, sendo este um fator em potencial para diminuir a incidência de doenças desencadeadas pelo trabalho. Em suma, este trabalho visa ratificar a importância da ginástica laboral inserida no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: ginástica, empresa, saúde, bem-estar e exercício.

1 INTRODUÇÃO

A Revolução Industrial trouxe consigo a premissa de que o aumento de produção leva ao aumento do lucro, entretanto, pouco era pensado nas repercussões dessas alegações na vida dos trabalhadores. Atualmente, com a implementação da Consolidação da Legislação do Trabalho (CLT), os empregados passaram a ter mais direitos e liberdade em seu ambiente de atividades laborais, mas ainda pouco se pensa na qualidade de vida dos trabalhadores.

Em um país cada vez mais capitalista e competitivo, a vida se resume ao ambiente de trabalho, que passa a consumir mais de 70% da jornada diária de homens e mulheres em faixa etária economicamente ativa. Para tanto, atentar-se para a qualidade de vida com capital humano aplicado é fundamental para a manutenção e sustentação das empresas. Mediante esta complexidade em que o ser humano é uma máquina de produção que atua de forma conjunta com outras máquinas desenvolvidas a entregar, aprimorar e refinar os produtos, a ginástica emerge como uma forma de aumentar a produtividade com saúde.

Dessa maneira, empresas como GOOGLE e Microsoft trouxeram tendências futuras para o manejo dos funcionários, mediante a implementação da ginástica laboral, que tem se mostrado um fator positivo para o aumento da produtividade e melhoria da qualidade de vida

dos trabalhadores (PIZANO, 2020). Assim, este trabalho justifica-se pela necessidade em se implementar a ginástica laboral nas empresas para fomentar a qualidade produtiva e de saúde dos funcionários que estão cada vez mais propensos ao desenvolvimento de lesões osteomusculares desencadeadas por atividades laborais inadequadas e repetitivas.

Assim, a ginástica inserida no ambiente de trabalho utiliza exercícios especializados, com aplicação de técnicas voltadas para a maior elasticidade do corpo, atuando de maneira preventiva e terapêutica, enfatizando nos alongamentos e compensação das estruturas musculares essenciais para a execução das tarefas laborais. Nestes exercícios, aplicam-se leves a moderadas intensidades, sendo de curta duração para não interferir na capacidade produtiva e propiciar sensação de bem-estar aos trabalhadores (DE PAULA GUIRADO *et al*, 2020).

De acordo com o Ministério da Economia (2018), cerca de 22.030 trabalhadores foram afastados de seus cargos por doenças desencadeadas pelo trabalho, sendo a principal delas, os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) que culminam de atividades repetitivas que lesam ligamentos e tendões por desgaste musculoesquelético. Para tanto, este trabalho visa apresentar os benefícios da ginástica laboral aplicada ao ambiente de trabalho, sendo capaz de aumentar a produtividade e melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores.

A partir do supramencionado, levantou-se o seguinte problema de pesquisa: quais os benefícios que a ginástica laboral pode oferecer aos funcionários dentro das empresas?

2 MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa qualitativa, conforme descrita por Minayo (2014) preocupa-se com a apresentação da realidade que não pode ser quantificada, ou seja, esta trabalha com o universo dos significados, motivações, inovações, crenças, valores e atitudes que reverberam no indivíduo, seja positivamente ou negativamente. Dessa forma, a pesquisa qualitativa almeja a tipificação do mundo vivencial, perpassando pelo conhecimento sobre a maneira como os seres humanos se relacionam com o mundo cotidiano.

Outro ponto que merece destaque, consiste na conceituação da pesquisa bibliográfica, aplicada nesta pesquisa, em que se apresenta como um método de pesquisa que usa como base materiais já publicados, podendo ser livros, artigos, monografias, revisões literárias, tendo outros subtipos de pesquisas (THIOLLENT, 1986, p. 14).

Trata-se de um estudo de revisão sistemática, conduzido de acordo com a metodologia PRISMA - *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (MOHER *et al.*, 2009). O presente estudo contemplará artigos científicos de delineamento transversal que abordam a temática de Ginástica laboral nas empresas.

Para a identificação dos artigos, realizar-se-á uma busca nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) de todos os estudos publicados entre 2017 a 2022. Os descritores utilizados em português incluirão os unitermos: ginástica, empresa, saúde, bem-estar e exercício. Todos os descritores que serão utilizados nas bases de dados tomam parte do vocabulário do DeCS - Descritores em Ciências da Saúde (DeCS, 2021).

Em um primeiro momento, será verificada a duplicação de artigos entre as bases de dados, sendo cada estudo contabilizado somente uma vez. A partir dos estudos identificados, serão selecionados aqueles que preenchem os critérios de inclusão, considerando a leitura dos títulos e resumos. Após isso, os artigos serão classificados como excluídos e incluídos considerando os critérios estabelecidos para esses fins.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ginástica laboral inserida nas empresas apresenta-se como uma estratégia de promover e melhorar a qualidade de vida do empregado, de modo a propiciar a modelagem corporal de acordo com cada biotipo, impedindo o desenvolvimento de lesões musculares ou

osteotendíneas, desencadeadas pelo esforço físico despreocupado. Neste estudo foram encontrados 12 artigos que relatam as consequências positivas da ginástica no ambiente de trabalho, com melhora significativa da qualidade de vida dos trabalhadores. O Quadro 1 resume os estudos encontrados em: autor, ano de publicação, título e revista.

Quadro 1. Distribuição dos estudos encontrados por autor, ano de publicação, título e revista.

Autor	Ano	Título	Revista
DE PAULA, Gunther Monteiro et al.	2020	Composição da ginástica laboral e ergonomia: uma combinação saudável para as empresas	International Journal of Health Management Review
PIZANO, Natália	2020	Análise de custo-benefício da implementação de programas de ginástica laboral em empresas do estado de São Paulo	Faculdade de Tecnologia de Americana
PIERINA, Taisa; GASPAROTTO, Angelita Moutin Segoria	2018	Um estudo sobre ginástica laboral em empresas do interior de São Paulo	Revista Interface Tecnológica
SILVA, Maria Ginária Santos; SILVA, Juliana Alves da	2020	A ginástica laboral na prevenção de doenças no trabalho: revisão de literatura	Faculdade Regional da Bahia
CARVALHO, Anderson S. et al	2022	Influência da ginástica laboral em aspectos físicos e psíquicos em trabalhadores no Brasil	Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida
LOPES, T. C. E; NOGUEIRA, E. J; MARTINEZ, M. R. L	2008	Influência da ginástica laboral em funcionários que trabalham com telemarketing	Revista Digital. Buenos Aires
RIMOLI, B. C.	2006	Ginástica laboral: uma aliada na melhoria da vida dos bancários dentro e fora do trabalho	Faculdades Integradas Fafibe de Bebedouro
MENDES, A. R; LEITE, N. L	2004	Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas	Editora Manole
Neves RF, Araújo SPA, Magalhães LV, Lima MAG	2018	Workplace physical activity in Brazil from 2006 to 2016: scoping review.	Revista Brasileira
MARTINS, Bruna	2015	Os efeitos da ginástica laboral sobre o estilo de vida dos trabalhadores de uma empresa metalúrgica de Criciúma–SC	Universidade do Extremo Sul Catarinense
Nascimento, Leandro José do	2017	A influência da ginástica laboral no desempenho dos funcionários nos setores administrativos da Universidade Federal de Pernambuco no campus de Vitória de Santo Antão	Universidade Federal de Pernambuco

Fonte: autores, 2025.

Dos trabalhos encontrados, estes são unânimes que a ginástica inserida no ambiente de trabalho é capaz de promover e potencializar o desempenho no trabalho e na qualidade de vida dos colaboradores. Mediante avaliação qualitativa e quantitativa empregada por Nascimento (2017), este destaca que a ginástica laboral atua na prevenção das doenças ocupacionais. Alertando que a atividade física é importante para o alívio das dores corporais, com a diminuição dos casos de lesões por exercício repetitivo e dores osteomusculares desencadeadas por exercícios repetidos, bem como, aumenta a produtividade e apresenta maior retorno financeiro às empresas.

A ginástica laboral apresenta diversas classificações, a depender do objetivo e do ambiente em que será inserida. Dessa maneira, esta classifica-se como:

Ginástica Laboral Preparatória (GLP): Realizada antes de qualquer trabalho, assim que o trabalhador chega à empresa. Serve para aquecer a musculatura e as articulações que serão exercitadas no horário de trabalho. O tempo de duração varia de 5 a 15 minutos (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

Figura 1. Ginástica Laboral Preparatória (GLP)



Fonte: <https://segurancadotrabalhosempre.com/ginastica-laboral-preparatoria/>

Ginástica Laboral Compensatória (GLC): Realizada no meio do expediente, três horas após o trabalho executado, tem como objetivo compensar os músculos que foram utilizados no transcurso do trabalho (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

Figura 2. Ginástica Laboral Compensatória (GLC)



Fonte: <https://alessandrogoncalves.com.br/2017/03/23/ginastica-laboral-compensatoria/>

Ginástica Laboral Relaxante (GLR): Realizada no final do expediente com o objetivo de

relaxar os músculos, realizada com alongamento e massagem para aliviar tensões que o trabalhador pode acumular (RIMOLI, 2006).

Figura 3: Ginástica Laboral Relaxante



Fonte: <https://telemedicinamorsch.com.br/blog/ginastica-laboral>

Ginástica Laboral Corretiva (GLC): Tem o objetivo de ter um equilíbrio morfológico, e prevenir algumas doenças como a Trombose Venosa Profunda (TVP). Estas atividades consistem em exercícios aeróbicos localizados (MENDES e LEITE, 2004).

Figura 4: Ginástica Laboral Corretiva (GLR)



Fonte: <https://www.ergocorp.com.br/noticia/conheca-os-tipos-de-ginastica-laboral>

Ginástica Laboral de Conservação ou Manutenção: São atividades de alongação e aeróbico focadas aos trabalhadores que passam bastante tempo em uma mesma posição, que podem evoluir com transtornos de coagulação (SILVA, SILVA, 2020).

Figura 5. Ginástica Laboral de Conservação (GLC)



Fonte: <https://laboreweb.com.br/ginastica-laboral-modalidades/>

Nascimento (2017) traz em sua pesquisa que o artigo 157, da Consolidação das Leis Trabalhistas, reitera a responsabilidade da empresa em cumprir e fazer cumprir as normas de segurança e medicina do trabalho. Para tanto, a empresa deve sempre ter cautela e cuidado na prevenção de acidentes trabalhistas ou doenças ocupacionais desencadeadas pela atividade executada pelo funcionário.

4 CONCLUSÃO

Embora exista um número limitado de artigos sobre a aplicação da ginástica laboral nas empresas, os estudos foram classificados como de boa qualidade. Os resultados sugerem, assim, que a ginástica laboral pode ser uma forma potencial de intervenção para minimizar os problemas de saúde desencadeados pelo trabalho.

Este trabalho buscou apresentar os benefícios da ginástica laboral aplicada ao ambiente de trabalho, tendo como fonte de promoção o educador físico. Compreende-se, então, que as atividades físicas apresentam papel vital, não só no aumento da produtividade e geração de lucro, mas na qualidade de vida das pessoas que estão inseridas no ambiente de trabalho competitivo e consumidor.

Aliado a isso, é necessário enfatizar o papel do empregador na implementação de atividades que promovam qualidade de vida aos funcionários, com a finalidade de manter um local de trabalho adequado ao trabalhador, conforme preconizado pelo conceito da ergonomia. Somado a isso, deve-se estimular a produção de trabalhos científicos sobre as consequências da implementação da ginástica laboral no trabalho, sendo este um fator em potencial para diminuir a incidência de doenças desencadeadas pelo trabalho. Em suma, este trabalho visa ratificar a importância da ginástica laboral inserida no ambiente de trabalho.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, A. S. *et al.* Influência da ginástica laboral em aspectos físicos e psíquicos em trabalhadores no Brasil. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**. v. 14, n. 2, p. 2, 2022.

DECS - **Descritores em Ciências da Saúde**. 2017. São Paulo: BIREME /OPAS /OMS, 2017. Disponível em: <<http://decs.bvssalud.org>>.

DE PAULA GUIRADO, Gunther Monteiro et al. Composição da ginástica laboral e ergonomia: uma combinação saudável para as empresas. **International Journal of Health Management Review**, v. 6, n. 1, 2020.

LOPES, T. C. E.; NOGUEIRA, E. J.; MARTINEZ, M. R. L. **Influência da ginástica laboral em funcionários que trabalham com telemarketing**. E.Deportes: Revista Digital. Buenos Aires: Ano 13, n.124, set, 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124/ginasticalaboral-em-funcionarios-que-trabalham-com-telemarketing.htm>>. Acesso em: 10 de março de 2025.

MARTINS, B. **Os efeitos da ginástica laboral sobre o estilo de vida dos trabalhadores de uma empresa metalúrgica de Criciúma–SC**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) - Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), 2015. MENDES, A. R.; LEITE, N. L. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. Barueri, SP: Manole, 2004.

MINISTÉRIO DA ECONOMIA (ME). **22 mil trabalhadores são afastados por LER e LER/DORT.** Disponível em: < <http://www.trabalho.gov.br/noticias/6194-ler-dort-afastaram-22-mil-trabalhadores-das-atividades-profissionais-em-2017>>. Acesso em 10 de março de 2025.

MOHER, D. *et al.* **Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement.** Disponível em: <www.prisma-statement.org>.

MINAYO, M. C. S. (Org.). **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.** 14^a ed. Rio de Janeiro: Hucitec, p. 208, 2014.

NASCIMENTO, L. J. **A influência da ginástica laboral no desempenho dos funcionários nos setores administrativos da Universidade Federal de Pernambuco no campus de Vitória de Santo Antão.** Vitória de Santo Antão, 2017.

NEVES, R. F.; ARAÚJO, S. P. A.; MAGALHÃES, L. V.; LIMA, M. A. G. **Workplace physical activity in Brazil from 2006 to 2016: scoping review.** Revista Brasileira de Medicina. p. 82-96, 2018.

PIERINA, T.; GASPAROTTO, A. M. S. Um estudo sobre ginástica laboral em empresas do interior de São Paulo. **Revista Interface Tecnológica**, v. 15, n. 2, p. 289-298, 2018.

PIZANO, N. **Análise de custo-benefício da implementação de programas de ginástica laboral em empresas do estado de São Paulo,** 2020. Trabalho de conclusão de curso (Curso Superior de Tecnologia em Gestão Empresarial) - Faculdade de Tecnologia de Americana, Americana, 2020

RIMOLI, B. C.; **Ginástica laboral: uma aliada na melhoria da vida dos bancários dentro e fora do trabalho.** 2006. 55f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Educação Física) – Faculdades Integradas Fafibe de Bebedouro, São Paulo, 2006.

SILVA, M. G. S.; SILVA, J. A. **A ginástica laboral na prevenção de doenças no trabalho: revisão de literatura.** 2020. Trabalho de conclusão de curso (Curso de Licenciatura em Educação Física) - Faculdade Regional da Bahia (UNIRB). Alagoas - Maceió, 2020.

THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa - ação.** 2. ed. São Paulo: Cortez, 1986.