



GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS SERVIDORES ESCOLARES

**ARTUR CARRILIO; JOÃO PEDRO RIBEIRO GOMES; LUCIMARA PEÇANHA;
WEBER GOMES FERREIRA**

RESUMO

A prática da ginástica laboral tem sido mostrada uma ferramenta valiosa para promover a saúde e a qualidade de vida dos servidores escolares. Assim, o objetivo da pesquisa compreenderá as atividades realizadas em ambientes de trabalho dos Servidores Escolares, e os benefícios proporcionados pela prática de exercícios físicos e convívio em grupo. Os resultados obtidos indicaram benefícios benéficos, como a melhoria do bem-estar geral, maior interação social entre os colegas e um aumento na disposição para realizar as tarefas diárias. Esses aspectos refletem não apenas ganhos no âmbito físico, mas também avanços no equilíbrio masculino. Além disso, uma pesquisa destacou como a prática regular da ginástica laboral potencializou a qualidade do desempenho nas atividades diárias, resultando em maior eficiência e satisfação no ambiente de trabalho. Essa integração entre saúde e produtividade reforça a importância de iniciativas que promovam o cuidado com os colaboradores de instituições escolares, criando um ambiente mais saudável e acolhedor. Conclui-se, portanto, que a ginástica laboral desempenha um papel essencial na melhoria da saúde física e mental dos servidores escolares, contribuindo diretamente para a qualidade da execução de suas tarefas e para um ambiente de trabalho mais harmonioso e produtivo. A adoção e incentivo a essa prática mostram-se estratégias para valorizar e apoiar os profissionais da educação em sua jornada diária.

Palavras-chave: Ginástica laboral; Promoção da saúde; Saúde dos servidores

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, observa-se o desenvolvimento de atividades que facilitam a realização de tarefas diárias, contribuindo para uma vida sedentária, com movimentos repetitivos e posturas incorretas. Esse cenário remonta ao processo de industrialização, marcado por uma demanda crescente por produtividade. Esse aumento de produtividade gerou uma necessidade de aprimoramento dos trabalhadores, que, por estarem desorganizados e inaptos para os novos processos, começaram a apresentar distúrbios ocupacionais relacionados à saúde (Lima, 2018).

Desta forma que a Ginastica Laboral entra em cena, ajudando esses trabalhadores a terem uma melhora na qualidade de vida no trabalho. Muitas empresas têm investido em estratégias voltadas para o melhor bem-estar físico e emocional dos trabalhadores, levando-se em conta o que pode ampliar a qualidade de vida no ambiente de trabalho, consequentemente, gerar maior produtividade e otimização no local de trabalho como um todo. Segundo, Teixeira e Delatorri (2018) relaciona à importância da ginástica laboral como uma estratégia para melhorar a qualidade de vida no ambiente de trabalho, contribuindo para a produtividade e o bem-estar dos trabalhadores.

A modalidade surgiu como forma de prevenção contra os problemas causados pelas lesões de esforço repetitivo. O primeiro vestígio da ideia vem da Polônia em 1925. Santos (2018) ainda relata que no Brasil a GL ganhou ênfase na década de 1980, atribuindo uma nova atitude empresarial com conhecimentos inovadores do trabalho, houve também uma evolução

da medicina do trabalho, em decorrência disso iniciou práticas alternativas que tinha como objetivo principal a saúde do trabalhador. A partir daí a ginástica laboral passou a ser introduzida dentro das empresas para ajudar os funcionários, visto que é comprovadamente eficaz, devido a pesquisas e estudos realizados. Militão (2001) ressalta que a ginástica vem ajudando na melhora da saúde, prevenindo distúrbios e possíveis lesões relacionados ao trabalho, que pode acarretar problemas mais sérios levando ao seu afastamento.

Segundo Barros (2016) e Jesus (2022), definem a ginástica laboral como uma atividade desenvolvida a partir de exercícios específicos de alongamento, fortalecimento muscular, coordenação motora e relaxamento, que possui como fundamentais propósitos a prevenção e redução dos casos de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), e que são realizados em diferentes setores da empresa. A ginástica laboral consiste em exercícios praticados no próprio ambiente de trabalho, com sessões de cinco a quinze minutos, e tem como objetivos primordiais a prevenção das LER/DORT e a diminuição do estresse, por meio das atividades de alongamento e de descontração (MARTINS e Duarte, 2001). São exercícios praticados no local de trabalho, que atua de maneira preventiva e terapêutica, dando ênfase no alongamento e na compensação das estruturas musculares que estão envolvidas nas tarefas diárias. Continuando com o mesmo conceito, a ginástica laboral é uma atividade física com exercícios programados que ajudam na compensação e prevenção das sequelas da LER/DORT, das posturas incorretas, desconfortos na coluna e de outros distúrbios (PICOLI e GUASTELLI, 2002).

Além de melhorar o relacionamento entre os funcionários e equipe. Nos benefícios físicos também temos a melhora das capacidades como flexibilidade, coordenação motora e agilidade. Os gestores devem levar em consideração a necessidade de manter uma equipe saudável (Swerts e Robazzi 2014).

O exercício físico ajuda a desenvolver no corpo o hábito de se movimentar, estimular e expressar mensagens através do movimento do corporal, a ginástica laboral é um componente que permite muito este fator, oferecendo movimentos saudáveis e que transmite sensações positivas através do movimento. As sensações de ânimo, bem-estar e capacidade de concentração e foco nas atividades, são resultados de uma de uma breve atividade física antes das tarefas do trabalho. Muitos colaboradores em seu ambiente de trabalho, chegam desanimados e desencorajados a realizarem suas obrigações, uma vez que muitos já trazem de suas residências problemas pessoais que ajudam desenvolver estresse e ansiedade, assim o ambiente de trabalho se torna ainda mais um fardo para essas pessoas, impactando de forma negativa na produtividade de suas obrigações (DE OLIVEIRA, 2007). É importante tornar o ambiente favorável, resultando em um bom trabalho de equipe, aumentando a motivação dos servidores, e é isso que buscam quando implantam um programa de ginástica laboral (CONFED, 2015)

A escolha do tema “Ginástica Laboral na Promoção da Saúde dos Servidores Escolares” justifica-se por uma experiência na área que serviu de base para o objetivo da pesquisa, e pela crescente necessidade de cuidar da saúde e do bem-estar dos profissionais que atuam no ambiente escolar. A satisfação dos colaboradores com as aulas, especialmente pelos resultados positivos alcançados, como a redução de dores e a melhora no bem-estar físico, reforça a relevância desta prática. Diante disso, a presente pesquisa traz a seguinte questão: Como as aulas de ginástica laboral contribuem para a saúde física dos servidores?

O presente estudo compreenderá as atividades realizadas em ambientes de trabalho dos Servidores Escolares, e os benefícios proporcionados pela prática de exercícios físicos e convívio em grupo. Assim, será conduzida de forma a identificar como a prática de exercícios físicos e o convívio em grupo podem impactar positivamente os colaboradores no ambiente de trabalho. Serão observados e analisados aspectos como a melhoria no convívio social, o desenvolvimento da autonomia, momentos de descontração durante as atividades e o

reconhecimento das próprias capacidades.

2 MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa se baseia em uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, planejada para sustentar os objetivos propostos. Esse método foi escolhido por sua capacidade de reunir, analisar e sistematizar conhecimentos já disponíveis sobre a ginástica laboral, oferecendo uma base sólida para compreender como essa prática pode contribuir para a promoção da saúde dos Servidores Escolares.

O processo investigativo incluiu uma consulta às bases de dados, como *Scielo* e *Google Scholar*, e uma seleção de publicações entre os anos de 2007 e 2024, escritas em português, inglês ou espanhol. As palavras-chave utilizadas foram “Ginástica laboral”, “Promoção da saúde” e “Saúde dos servidores”. Pesquisa desenvolvida de agosto a dezembro de 2024. A análise abrangeu estudos que apresentam intervenções ou revisões relacionadas ao tema, bem como aquelas que exploram os benefícios da ginástica em ambientes diversos, com ênfase nos Servidores Escolares.

Foram selecionados artigos com base em sua pertinência ao tema, metodológica clara e contribuição prática para a área de ginástica laboral. Para garantir a relevância e a qualidade do material analisado, foram adotados critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão adotados foram: publicações em língua portuguesa, disponíveis na íntegra e publicadas entre 2007 e 2024, sem restrições quanto ao delineamento do estudo. Foram considerados artigos originais, estudos de caso e relatos de experiência. Por outro lado, os critérios de exclusão abrangeram publicações repetidas, resumos e materiais que não estavam alinhados à temática proposta. Para a análise e discussão dos dados coletados, optou-se por um método qualitativo, que permite uma abordagem mais aprofundada e reflexiva sobre o tema.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo de Freitas e Reis (2024) mostra por meio de uma revisão da literatura evidências de autores. Foi realizado um programa de aulas de ginástica laboral, com 15 professoras da rede municipal de educação, com idade entre 34 e 54 anos. Realizaram 20 sessões de ginástica laboral que constatou os benefícios da GL em condições de saúde física como queixas associadas a dores musculoesqueléticas dos professores além de redução de sintomas de dor nas regiões do ombro, lombar e braço.

Cardoso (2021) conduziu uma revisão de literatura sobre a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral. Para isso utilizou um Questionário de Avaliação de Ginástica Laboral com 40 colaboradores de uma empresa, que tinha como objetivo avaliar o programa de ginástica laboral. Por fim concluiu-se que foram encontradas melhorias significativas na motivação e saúde dos colaboradores que receberam o programa de GL.

Quadro 1 - Artigos analisados com detalhamento de autoria/ano, título, tipo de estudo, intervenção, objetivos e conclusão:

Autor/ Ano	Título	Tipo de Estudo	Intervenção	Objetivo	Conclusão
Freitas, Reis, Santos, Abreu/ 2024	Ginástica laboral na redução da fadiga de professores da educação especial em	Revisão de Literatura	15 professoras da Educação Especial do Ensino Fundamental I com idades entre 34 e 54	Avaliar a evolução do tratamento, visando melhorar a condição física e a qualidade de vida dos.	Houve uma redução significativa das queixas associadas ao estresse laboral e dores musculoesqueléticas

	Itapemirim ES		anos.	professores.	
Cardoso / 2021	A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho	Revisão de literatura	Um questionário foi adaptado para a presente pesquisa, sendo composto por 33 questões.	Avaliar o programa e os benefícios da ginástica laboral.	A ginástica laboral promoveu a melhora da motivação no trabalho, e afirmam que obtiveram uma melhora em sua saúde depois que começaram a prática da ginástica laboral.
Freitas-Swartz et al., 2014	Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução	Delin eamento quase experimental com análise quantitativa de dados	30 trabalhadores administrativos de uma instituição de ensino superior. Pré-teste: aplicação dos questionários aos participantes;	Avaliar o efeito de um programa de GL compensatória em trabalhadores, visando a redução do estresse ocupacional e da dor osteomuscular	A ginástica laboral promoveu redução significativa de algias na coluna vertebral; todavia, não promoveu redução significativa dos níveis de estresse ocupacional.
Tormen Oliveira, Bertolini, Macuch/ 2022	Impacto da ginástica laboral na qualidade de vida de auxiliares de serviços gerais de uma instituição hospitalar	Pesquisa aplicada, analítica, exploratória longitudinal e de abordagem quantitativa	Aplicação de um questionário após aplicação de um programa de GL. Promovido para 20 trabalhadoras de serviços gerais.	Avaliar os efeitos das atividades das trabalhadoras.	Após a admissão no programa de GL, 60% das participantes perceberam mudanças corporais positivas com menos dores, mais disposição e redução do cansaço.
Rocha/2024	Efeito de um programa de Ginástica Laboral na qualidade de vida em trabalhadores de escritório	Estudo é quase experimental	O programa de ginástica laboral consistiu num protocolo com duas sessões distintas, projetadas para serem realizados por 15 minutos durante 12 semanas	Objetivo investigar os efeitos de um programa de Ginástica Laboral de 12 semanas, com uma frequência semanal de duas vezes	Melhoria significativa no estado geral de saúde, vitalidade, aspecto social e na medida sumário dos participantes
Silva/ 2018	Avaliação da cinesioterapia/ ginástica		13 funcionários participaram do estudo, num	objetivo aplicar a Cinesioterapia/ Ginástica Laboral	Apresentou no estudo grande eficácia,

	laboral na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida do trabalhador		total de 36 sessões, com duração de 25 minutos cada sessão.	(C/GL) em um grupo de funcionários, comparar o grau de satisfação dos trabalhadores	contribuindo para a melhora da qualidade de vida do trabalhador, proporcionando diminuição da dor, melhora do relacionamento interpessoal, diminuição do cansaço e estresse.
--	--	--	---	---	--

Fonte: Produzido pelos autores (2024)

Já o estudo de Freitas-Swertz et al. (2014) realizou uma pesquisa de delineamento quase experimental com análise quantitativa de dados. O estudo foi realizado com 30 trabalhadores administrativos de uma instituição pública de ensino superior. Para avaliar os trabalhadores foram utilizados questionários, Escala de Estresse no Trabalho e Diagrama de Corlett. A pesquisa foi dividida em três momentos, o pré-teste com aplicação dos questionários aos participantes; num segundo momento foi realizada as intervenções com GL com frequência de duas vezes por semana, por 10 semanas, com duração de 15 minutos cada sessão; e por fim o pós-teste, onde foram aplicados novamente os questionários aos participantes. Como resultados, encontrou-se que a GL resultou na diminuição de algias em algumas partes do corpo (ex: pescoço, cervical, costas), porém não apresentou redução significativa nos níveis de estresse ocupacional.

O trabalho de Tormen, Bortolini e Oliveira (2022) realizou uma pesquisa aplicada, analítica e exploratória de abordagem quantitativa. Foi promovido um programa de GL para 20 trabalhadoras de serviços gerais, aplicados durante 15 semanas sendo realizados 3x na semana. Com o objetivo de avaliar os efeitos da ginástica nessas trabalhadoras. Após a intervenção, foi observada diminuição na ausência de dor nas regiões do cotovelo. E 60% das participantes perceberam mudanças corporais positivas com menos dores, mais disposição e redução do cansaço.

Também foi analisado de Rocha (2024) um estudo quase experimental dos efeitos da ginástica laboral em trabalhadores de um escritório, que passam a maior parte do tempo sentados. Foi implantado um programa de ginástica com 2 protocolos que seria realizado durante 12 semanas, e aulas com duração de 15 minutos e uma frequência de 2x na semana. Os resultados apontaram melhoras nos âmbitos físicos, psicológicos e sociais. Como impactos físicos pode-se citar melhoria da mobilidade e flexibilidade; os benefícios psicológicos apresentados podem ser representados por redução dos níveis de estresse mental e tensão geral, assim como um aumento na autoestima dos trabalhadores; e a integração cada vez maior entre os funcionários da empresa representando um benefício social.

Os resultados do estudo de Silva (2018) demonstram que a prática de ginástica laboral exerce um impacto positivo significativo na saúde e no bem-estar dos servidores escolares e colaboradores. Os dados coletados revelaram melhorias expressivas nos níveis de bem-estar geral, na interação social e na disposição física dos participantes. Os servidores relataram uma redução considerável nas queixas de dores e desconfortos, especialmente nas regiões lombares e cervicais, além de uma maior capacidade para realizar suas atividades diárias.

Outro ponto relevante observado foi o aumento na produtividade dos servidores. Com um corpo mais saudável e uma mente mais relaxada, os participantes desempenham suas funções de forma mais eficiente, o que contribui diretamente para a qualidade do ensino. Isso é particularmente importante no ambiente escolar, onde o bem-estar do professor está

diretamente relacionado ao desempenho acadêmico dos alunos.

Os estudos revisados indicam que a ginástica laboral traz benefícios significativos para a qualidade de vida dos participantes. No entanto, é fundamental que esses programas sejam conduzidos por profissionais qualificados e capacitados. Para as instituições de ensino e empresas, a contratação de profissionais especializados e a implementação adequada dos programas de ginástica laboral são essenciais para promover o bem-estar de seus colaboradores, gerando melhorias nos aspectos sociais, psicológicos e funcionais.

4 CONCLUSÃO

Recomendam-se novos estudos relacionando possíveis afastamentos dos servidores com as lesões por esforço repetitivo (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), pela falta de ginástica laboral no ambiente de trabalho. Fazendo uma avaliação do servidor e um acompanhamento regular, detalhando especificamente seus problemas. São importantes estratégias nesse processo.

Diante do exposto, a ginástica laboral se revela uma ferramenta eficaz para a promoção da saúde e bem-estar dos servidores escolares. A prática regular de exercícios no ambiente de trabalho não só previne lesões e melhora a postura, como também contribui para a redução do estresse, aumento da disposição e fortalecimento das relações interpessoais. Os resultados obtidos no presente estudo reforçam a importância de programas de ginástica laboral como uma estratégia essencial para a melhoria da qualidade de vida e desempenho dos servidores, refletindo positivamente tanto no ambiente de trabalho quanto na qualidade dos serviços prestados. No entanto, observe-se que a melhoria das atividades físicas no contexto escolar pode ser uma prática transformadora, ao promover a conscientização sobre a importância da saúde física e mental, não apenas entre os servidores, mas em toda a comunidade escolar.

A finalidade deste estudo foi conduzir uma pesquisa completa sobre as vantagens da ginástica laboral para os profissionais da educação. Segundo alguns estudos publicados em artigos e revistas mencionados em textos acima, conseguimos identificar que a ginástica laboral, é um grande potencial para ser um modelo no desenvolvimento de uma melhor qualidade de vida no local de trabalho. Problemas como desempenho, disposição, concentração, foco e entre outros, são aspectos desenvolvidos de forma positiva por meio deste exercício. Sem dúvida, a realização desses exercícios projetados para auxiliar no desenvolvimento e na saúde desses funcionários é extremamente benéfica. Além disso, a aplicação do conceito de qualidade de vida na definição de desempenhos significativos pode resultar em benefícios reais para a saúde a longo prazo, dado que a prática regular de exercícios já estabelecidos em outros locais de trabalho é altamente viável.

Por meio desta revisão de literatura, conclui-se que o investimento em programas de ginástica laboral para os funcionários da escola evidencia a dedicação da instituição ao bem-estar de seus colaboradores, impactando de forma positiva e colaborativa diretamente na qualidade do trabalho e na saúde da organização. Portanto, é de extrema importância que as instituições de ensino adotem essas práticas na sua rotina diária, dando importância à saúde física e mental de seus funcionários.

REFERÊNCIAS

BARROS, Joyce Mariana Alves. **A organização didática da Educação Física na educação de jovens e adultos no sistema público de ensino do município de Natal-RN.** Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2016

DE OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel. "A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais." *Revista de educação física/Journal of physical education*

76.139 (2007).

JESUS, Lilian Alves Moura de et al. **A educação profissional na rede pública estadual da Bahia após o decreto federal 5.154/2004: avanços e retrocessos.** Dissertação IFBA Salvador BA. 2022. 171p

MILITÃO, Angeliete Garcez. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam.** 2001. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Santa Catarina, Centro Tecnológico. Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção.

OLIVEIRA, J. P., SILVA, M. R., & ALMEIDA, F. F. A importância da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 41(132), 2016.

SANTOS, P. V. S. **O papel da ergonomia em meio as atividades do campo: um olhar para o caso do Vale do São Francisco.** *Brazilian Journal of Production Engineering -BJPE*, v. 4, p. 77-93, 2018.

SWERTS, Fabiana Cristina Taubert de Freitas; ROBAZZI Maria Lúcia do Carmo Cruz. Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular. **Rev. Latino-Am. Enfermagem** Artigo Original jul.-ago. 2014.

TEIXEIRA, L. M.; DELATORRI, M. S. **Os impactos da atividade ginástica laboral (gl) no desempenho do trabalhador.** *Revista Dimensão Acadêmica*, v.3, n.1, 2018.