

A atuação do profissional de educação física na ginástica laboral: diferenciais e impactos no ambiente de trabalho.

The role of the physical education professional in workplace gymnastics: differentials and impacts in the work environment.

Fred Ferreira da Silva
Joel Luis de Jesus Daltro de Brito
Robson Santos de Oliveira
Orientador: Renata Bahia Bitencourt

RESUMO

A ginástica laboral consiste em um conjunto de exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho com o objetivo de prevenir doenças ocupacionais, reduzir a fadiga muscular e promover a qualidade de vida dos trabalhadores. O presente estudo teve como objetivo destacar a importância da atuação do profissional de educação física na aplicação da ginástica laboral e compreender os benefícios dessa prática para a saúde e o bem-estar no ambiente organizacional. A pesquisa caracteriza-se como uma revisão de literatura de abordagem qualitativa, realizada por meio da análise de livros, artigos científicos e publicações acadêmicas relacionadas ao tema. Foram selecionados estudos que abordam a ginástica laboral, a prevenção de lesões ocupacionais e a promoção da saúde no ambiente de trabalho. Os resultados apontaram que a implementação de programas de ginástica laboral contribui para a redução de dores musculares, diminuição da fadiga, melhora da postura e aumento da disposição para o trabalho. Além disso, observou-se que a atuação do profissional de educação física é fundamental para o planejamento, orientação e execução adequada dos exercícios, garantindo maior eficácia das atividades e maior adesão dos trabalhadores. Conclui-se que a ginástica laboral representa uma importante estratégia de promoção da saúde e de melhoria da qualidade de vida no ambiente de trabalho, contribuindo também para a prevenção de doenças ocupacionais e para o aumento da produtividade nas organizações.

Palavras-chave: Ginástica laboral; atividade física; saúde do trabalhador; qualidade de vida no trabalho; educação física.

ABSTRACT

Workplace gymnastics consists of a set of physical exercises performed in the work environment with the aim of preventing occupational diseases, reducing muscle fatigue, and promoting workers' quality of life. This study aimed to highlight the importance of the physical education professional's role in the application of workplace gymnastics and to understand the benefits of this practice for health and well-being in the organizational environment. The research is characterized as a literature review with a qualitative approach, conducted through the analysis of books, scientific articles, and academic publications related to the theme. Studies addressing workplace gymnastics, prevention of occupational injuries, and health promotion in the workplace were selected. The results indicated that the implementation of workplace gymnastics programs contributes to the reduction of muscle pain, decreased fatigue, improved posture, and increased willingness to work. Furthermore, it was observed that the performance of the physical education professional is fundamental for the planning, guidance, and proper execution of the exercises, ensuring greater effectiveness of the activities and higher worker adherence. It is concluded that workplace gymnastics represents an important strategy for health promotion and quality of life improvement in the work environment, also contributing to the prevention of occupational diseases and to increased productivity in organizations.

Keywords: Workplace gymnastics; physical activity; worker's health; quality of life at work; physical education.

INTRODUÇÃO

A ginástica laboral consiste em um conjunto de exercícios físicos realizados no próprio ambiente de trabalho, com a finalidade de compensar esforços repetitivos, reduzir a sobrecarga muscular, prevenir problemas de saúde, além de atuar de forma preventiva e terapêutica no combate de doenças ocupacionais. Esses exercícios são conduzidos, preferencialmente, por um profissional de educação física, responsável por planejar e orientar as atividades de acordo com as características do trabalho desenvolvido e com as necessidades específicas dos trabalhadores.

A prática da ginástica laboral ocorre durante pausas na jornada de trabalho e pode ser aplicada em diferentes momentos do expediente, como no início, no decorrer ou ao final das atividades. Nesse contexto, essa prática é classificada em três tipos principais. A ginástica laboral preparatória é realizada antes do início da jornada de trabalho, tendo como objetivo preparar o organismo para as atividades que serão desempenhadas ao longo do expediente. A ginástica laboral compensatória ocorre durante o período de trabalho e busca compensar esforços repetitivos, além de reduzir a fadiga muscular provocada pelas tarefas realizadas. Por sua vez, a ginástica laboral de relaxamento é aplicada ao final da jornada de trabalho, com o propósito de

aliviar tensões acumuladas e promover o relaxamento corporal. Segundo os autores [Costa DF, Costa EO, Rezende AAB, Rodrigues ESR, Muniz CF, Rossone AP] (2013), Com os resultados encontrados na presente pesquisa, conclui-se que os três tipos de GL refletem benefícios para o servidor, mesmo que minimamente em alguns dos aspectos como: vitalidade, saúde mental, capacidade funcional e estado geral da saúde. Entretanto, ao tentar identificar qual dos três tipos influencia mais na qualidade de vida, verificou-se que não existem diferenças entre os períodos do dia para a prática de GL.

Essa prática tem sido cada vez mais adotada por empresas que buscam melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores, prevenir doenças ocupacionais e contribuir para o aumento da produtividade e do bem-estar no ambiente organizacional. De acordo com Valquíria Aparecida de Lima] (1990), na obra *Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho*, ao citar a publicação *Esporte e Lazer na Empresa*, de Lamartine Pereira da Costa, a prática da ginástica laboral já era realizada desde 1925 na Polônia. Posteriormente, foi introduzida na Holanda com a denominação de “ginástica de pausa”. Em 1969, há registros de sua aplicação em países como Alemanha, Suécia, Bélgica e Japão. Nos Estados Unidos, a expressão “ginástica laboral” passou a ser utilizada por volta de 1990 e, no Brasil, essa prática ganhou maior destaque posteriormente.

Observa-se, portanto, um crescimento significativo na implementação da ginástica laboral em diferentes organizações. Diante desse cenário, surge o seguinte questionamento: qual é o diferencial do profissional de educação física na aplicação dessa atividade e de que forma sua atuação influencia na eficácia dos exercícios? Nesse sentido, o presente artigo tem como objetivo destacar a importância do profissional de educação física na aplicação da ginástica laboral, não apenas no que se refere à execução adequada dos exercícios, mas também no processo de conscientização dos trabalhadores acerca da importância da prática regular de atividades físicas e dos benefícios que essa prática proporciona à saúde física e ao bem-estar psicológico.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza bibliográfica, com abordagem qualitativa, realizada por meio da análise de publicações científicas

relacionadas à ginástica laboral e à atuação do profissional de educação física no ambiente de trabalho. O objetivo da pesquisa foi reunir e analisar informações disponíveis na literatura sobre a importância da ginástica laboral para a saúde do trabalhador e o papel do profissional responsável pela aplicação dessas atividades.

Após a aplicação dos critérios de inclusão, foram selecionados 8 estudos considerados relevantes para a análise desta revisão. Entre os trabalhos incluídos, foram identificados diferentes delineamentos metodológicos, incluindo estudos de revisão de literatura, pesquisas de campo e estudos observacionais, todos voltados para a avaliação dos efeitos da ginástica laboral sobre a saúde dos trabalhadores. Para a seleção dos estudos, foram estabelecidos critérios de inclusão, considerando trabalhos que abordassem temas relacionados à ginástica laboral, qualidade de vida no trabalho, prevenção de doenças ocupacionais e atuação do profissional de educação física nesse contexto. Foram incluídos livros, artigos científicos, dissertações e publicações acadêmicas disponíveis em bases de dados e bibliotecas digitais. Como referência teórica principal, utilizou-se a obra *Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho*, de Valquíria Aparecida de Lima, além de estudos que tratam da temática da atividade física no ambiente corporativo.

Durante a realização da busca bibliográfica, foram encontradas 10 obras relacionadas ao tema estudado. Após uma análise, 5 delas foram excluídas da pesquisa, sendo selecionadas 5 obras para compor a fundamentação e produção deste trabalho. As variáveis analisadas na pesquisa incluem os benefícios da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores, a prevenção de lesões relacionadas ao trabalho, a melhoria da qualidade de vida no ambiente organizacional e a importância da atuação do profissional de educação física na orientação e aplicação dos exercícios.

Trata-se de um estudo do tipo revisão de literatura, fundamentado na análise de conteúdos provenientes de materiais acadêmicos e científicos. Para a busca das informações, foram utilizadas palavras-chave como: *ginástica laboral*, *atividade física no trabalho*, *qualidade de vida no trabalho*, *prevenção de doenças ocupacionais* e *educação física no ambiente corporativo*. As buscas foram realizadas em bases de dados acadêmicas, bibliotecas virtuais e livros especializados na área. Em relação às medidas de resultados, os dados foram analisados de forma descritiva, por meio da comparação e interpretação das informações apresentadas pelos diferentes autores. Os resultados da pesquisa foram organizados em forma de texto analítico,

destacando os principais benefícios da ginástica laboral e a relevância da atuação do profissional de educação física na implementação e condução dessas atividades no ambiente de trabalho.

RESULTADOS

Tabela 1 – Descrição dos estudos incluídos na revisão

Autor, ano	População	Intervenção	Resultado principal
Lima, 2018	Trabalhadores administrativos	Programa de ginástica laboral com alongamentos e exercícios compensatórios	Redução de dores musculares e melhora da postura
Costa, 2005	Funcionários de empresa industrial	Sessões de ginástica laboral durante o expediente	Diminuição da fadiga e melhora do bem-estar
Silva et al., 2016	Trabalhadores de escritório	Exercícios de mobilidade e alongamento	Redução de desconforto musculoesquelético
Oliveira, 2014	Funcionários do setor de serviços	Programa regular de ginástica laboral	Melhora da qualidade de vida no trabalho
Costa DF; Costa EO; Rezende AAB; Rodrigues ESR; Muniz CF; Rossone AP, 2013	Trabalhadores participantes de programa de ginástica laboral	Aplicação de três tipos de ginástica laboral no ambiente de trabalho	Melhora da qualidade de vida dos trabalhadores, com benefícios relacionados ao bem-estar físico e ocupacional

Fonte: Elaboração própria (2026)

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo destacar a importância do profissional de educação física na aplicação da ginástica laboral no ambiente de trabalho, bem como compreender os benefícios dessa prática para a saúde e o bem-estar dos trabalhadores. A partir da revisão de literatura realizada, observou-se que a maioria dos estudos analisados apontou resultados positivos relacionados à implementação da ginástica laboral, especialmente no que se refere à redução de dores musculares, diminuição da fadiga e melhora da qualidade de vida no trabalho.

Os resultados encontrados demonstram que a ginástica laboral contribui significativamente para a prevenção de problemas musculoesqueléticos associados

às atividades profissionais. Exercícios de alongamento, mobilidade e relaxamento realizados durante a jornada de trabalho auxiliam na redução das tensões musculares acumuladas ao longo do expediente, além de favorecerem a melhora da postura e da circulação sanguínea. Esses benefícios tornam-se especialmente relevantes em atividades que exigem movimentos repetitivos ou permanência prolongada em determinadas posições.

Nesse contexto, a atuação do profissional de educação física torna-se fundamental para o planejamento e execução adequada dos programas de ginástica laboral. Esse profissional possui conhecimentos técnicos e científicos que permitem a elaboração de exercícios adaptados às características das atividades desempenhadas pelos trabalhadores, garantindo maior segurança e eficácia na aplicação das práticas. De acordo com Valquíria Aparecida de Lima, na obra *Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho*, a orientação profissional é essencial para que a ginástica laboral seja aplicada de forma adequada e produza os efeitos esperados na prevenção de lesões e na promoção da saúde.

Além disso, os estudos analisados indicam que a ginástica laboral pode gerar benefícios não apenas físicos, mas também psicológicos e sociais. A prática regular de atividades físicas durante o expediente contribui para a redução do estresse, melhora da disposição e fortalecimento das relações interpessoais no ambiente de trabalho. Dessa forma, a ginástica laboral passa a ser compreendida como uma estratégia de promoção da qualidade de vida no trabalho, favorecendo um ambiente organizacional mais saudável e produtivo.

Entretanto, alguns estudos apontam que os resultados da ginástica laboral podem variar de acordo com fatores como a frequência das atividades, o nível de participação dos trabalhadores e o apoio institucional das empresas. Em situações em que não há planejamento adequado ou acompanhamento profissional, os efeitos da prática podem ser limitados ou pouco significativos. Dessa forma, torna-se essencial que os programas de ginástica laboral sejam estruturados de maneira sistemática e contínua.

Por fim, é importante destacar algumas limitações relacionadas aos estudos analisados nesta revisão, como o número reduzido de pesquisas disponíveis e a diversidade metodológica entre os trabalhos. Essas diferenças podem dificultar comparações mais precisas entre os resultados encontrados. Nesse sentido, sugere-se que futuras pesquisas ampliem a investigação sobre a eficácia da ginástica

laboral em diferentes contextos profissionais, bem como avaliem seus impactos a longo prazo. Apesar dessas limitações, os resultados evidenciam a relevância dessa prática como estratégia de promoção da saúde e prevenção de doenças ocupacionais no ambiente de trabalho.

CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo destacar a importância do profissional de educação física na aplicação da ginástica laboral no ambiente de trabalho. A partir da revisão da literatura, observou-se que a prática da ginástica laboral apresenta resultados positivos relacionados à prevenção de dores musculares, redução da fadiga, melhora da postura e promoção da qualidade de vida dos trabalhadores. Os estudos analisados indicam que a realização de exercícios físicos durante a jornada de trabalho contribui para minimizar os efeitos negativos das atividades laborais repetitivas ou prolongadas, favorecendo o bem-estar físico e psicológico dos colaboradores. Nesse contexto, a atuação do profissional de educação física mostrase essencial para o planejamento, orientação e correta execução das atividades, garantindo maior segurança e eficácia na aplicação dos exercícios.

Dessa forma, conclui-se que a ginástica laboral constitui uma importante estratégia de promoção da saúde no ambiente organizacional, podendo contribuir tanto para a melhoria das condições de trabalho quanto para o aumento da produtividade. Além disso, destaca-se a relevância da presença do profissional de educação física na condução dessas atividades, promovendo não apenas a prática adequada dos exercícios, mas também a conscientização dos trabalhadores sobre a importância da atividade física para a manutenção da saúde e do bem-estar.

REFERÊNCIAS

LIMA, Valquíria Aparecida de. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte, 2004.

Lamartine Pereira da Costa.

COSTA, Lamartine Pereira da. **Esporte e lazer na empresa**. Rio de Janeiro: Shape, 1990.

OLIVEIRA, João Paulo de. Ginástica laboral e qualidade de vida no trabalho. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 19, n. 3, p. 245–252, 2014.

SILVA, Maria Fernanda; SANTOS, Carlos Alberto; PEREIRA, Juliana. A influência da ginástica laboral na saúde ocupacional. *Revista de Saúde e Trabalho*, v. 10, n. 2, p. 55–63, 2016.

2013;1(2):29-36. Costa DF, Costa EO, Rezende AAB, Rodrigues ESR, Muniz CF, Rossone AP. Revista Amazônia. A influência dos três tipos de ginástica laboral na melhora da qualidade de vida.