

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA. CURSO DE
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

THALYS THEOTONIO COELHO DA SILVA

**Efeitos da ginástica laboral na redução de sintomas osteomusculares em
trabalhadores administrativos: uma revisão sistemática**

JOÃO PESSOA

2026

THALYS THEOTONIO COELHO DA SILVA

Efeitos da ginástica laboral na redução de sintomas osteomusculares em trabalhadores administrativos: uma revisão sistemática

Artigo apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de pesquisa: Construção do Conhecimento em Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Lucas Dantas Maia Forte

JOÃO PESSOA

2026

S584e

Silva, Thalys Theotônio Coelho da

Efeitos da ginástica laboral na redução de doenças osteomusculares em trabalhadores administrativos: uma revisão sistemática / Thalys Theotônio Coelho da Silva. – João Pessoa, 2026.

21f.; il.

Orientador: Prof.º Dr. Lucas Dantas Maia Forte.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Ginástica Laboral. 2. Promoção da Saúde. 3. Saúde Ocupacional. 4. Trabalhadores Administrativos. I. Título.

CDU: 796.41:331.47

Efeitos da ginástica laboral na redução de sintomas osteomusculares em trabalhadores administrativos: uma revisão sistemática

João Pessoa, 2026

Artigo apresentado pelo(a) aluno(a) **Thaly Theotonio Coelho da Silva** do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de _____, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:

Prof. Dr. Lucas Danta Maia Forte (Orientador)
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

Prof. Dra. Cybelle de Arruda Navarro Silva
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

Prof. Dr. Urival Magno Gomes Ferreira
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus, por me guiar, dar forças e nunca me deixar desistir ao longo da vida acadêmica.

Agradecer ao meu avô, *in memoriam*, pelo cuidado, amor e paciência comigo, hoje esse trabalho eu dedico a você, pois graças a você eu mudei de vida, pude voltar a estudar, ser uma pessoa melhor, você foi maior exemplo de avô que pude ter, sempre o amarei.

Agradecer a minha família, pelo apoio e incentivo, pela compreensão nos momentos mais difíceis, sendo fundamentais para realização do meu trabalho.

A minha namorada, que caminhou junto comigo nessa fase, sendo meu incentivo, minha companhia, meu ponto de descanso nos dias mais cansativos, graças a ela, hoje avanço em mais uma etapa da minha vida.

Agradecer ao meu orientador pela paciência, dedicação e pelos ensinamentos compartilhados durante o tcc, sem isso nada disso teria se concretizado.

Agradecer aos professores do curso pelos ensinamentos e aprendizados ao longo do curso, sendo fundamentais para meu crescimento acadêmico e profissional.

Aos colegas de sala, pelos 4 anos de parceria, companheirismo, pelas risadas, trocas de experiência ao longo do curso.

Por fim, a todos que de forma indireta ou indireta, contribuíram para a conclusão desse trabalho.

EPÍGRAFE

Conquistas sem riscos são sonhos sem méritos.
Ninguém é digno dos sonhos se não usar suas
derrotas para cultivá-los.— *Augusto Cury*

RESUMO

Os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho têm se tornado cada vez mais frequentes entre trabalhadores administrativos, principalmente devido à permanência prolongada em posição sentada, à baixa movimentação corporal e às exigências repetitivas do ambiente de escritório. Esses fatores podem provocar dores musculoesqueléticas, limitações funcionais e impactos negativos na qualidade de vida e no desempenho ocupacional. Nesse cenário, a ginástica laboral surge como uma estratégia voltada à promoção da saúde e prevenção de problemas relacionados ao trabalho. O estudo teve como objetivo analisar os efeitos da ginástica laboral e de programas de exercícios realizados no ambiente ocupacional sobre sintomas osteomusculares em trabalhadores administrativos. Trata-se de uma revisão sistemática desenvolvida conforme as recomendações do PRISMA. As buscas foram realizadas entre fevereiro e abril de 2026 nas bases Biblioteca Virtual em Saúde, SciELO, PubMed e Google Scholar. Foram utilizados descritores em português e inglês combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Os critérios de inclusão contemplaram estudos publicados nos últimos cinco anos, disponíveis na íntegra, com delineamento experimental ou quase experimental, envolvendo trabalhadores administrativos ou de escritório submetidos a intervenções com exercícios no ambiente de trabalho. Foram identificados 160 estudos, dos quais apenas cinco atenderam aos critérios de inclusão após as etapas de triagem e elegibilidade. A qualidade metodológica dos artigos selecionados foi avaliada por meio da escala PEDro. De maneira geral, os estudos demonstraram resultados positivos relacionados à redução da dor musculoesquelética, melhora da postura corporal, capacidade funcional, qualidade de vida e diminuição do absenteísmo laboral. Observou-se ainda que programas com maior frequência semanal e maior duração apresentaram efeitos mais expressivos. Conclui-se que a ginástica laboral e os exercícios realizados no ambiente ocupacional podem contribuir de forma positiva para a saúde osteomuscular de trabalhadores administrativos, configurando-se como estratégias importantes para promoção da saúde, prevenção de distúrbios osteomusculares e melhora das condições funcionais no ambiente de trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica laboral; Promoção da saúde; Saúde ocupacional; Trabalhadores de escritório.

ABSTRACT

Work-related musculoskeletal disorders have become increasingly common among administrative workers, mainly due to prolonged sitting, low body movement, and repetitive demands of the office environment. These factors can cause musculoskeletal pain, functional limitations, and negative impacts on quality of life and occupational performance. In this context, workplace gymnastics emerges as a strategy aimed at promoting health and preventing work-related problems. This study aimed to analyze the effects of workplace gymnastics and exercise programs performed in the occupational environment on musculoskeletal symptoms in administrative workers. This is a systematic review developed according to PRISMA recommendations. Searches were conducted between February and April 2026 in the Virtual Health Library, SciELO, PubMed, and Google Scholar databases. Descriptors in Portuguese and English were used, combined with the Boolean operators AND and OR. The inclusion criteria considered studies published in the last five years, available in full, with experimental or quasi-experimental design, involving administrative or office workers undergoing exercise interventions in the workplace. 160 studies were identified, of which only five met the inclusion criteria after the screening and eligibility stages. The methodological quality of the selected articles was assessed using the PEDro scale. In general, the studies demonstrated positive results related to the reduction of musculoskeletal pain, improvement in body posture, functional capacity, quality of life, and decreased absenteeism. It was also observed that programs with higher weekly frequency and longer duration showed more significant effects. It is concluded that workplace gymnastics and exercises performed in the occupational environment can contribute positively to the musculoskeletal health of administrative workers, constituting important strategies for health promotion, prevention of musculoskeletal disorders, and improvement of functional conditions in the workplace.

KEYWORDS: Health promotion; Labor Gymnastics; Occupational health: Office workers.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	9
2.	METODOLOGIA.....	10
3.	RESULTADOS.....	12
	3.1 Dor musculoesquelética.....	12
	3.2 Capacidade funcional.....	13
	3.3 Absenteísmo e impacto ocupacional.....	13
	3.4 Qualidade de vida e bem-estar.....	14
4.	DISCUSSÃO.....	15
5.	CONCLUSÃO.....	17
6.	REFERÊNCIAS.....	18

1. INTRODUÇÃO

Os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) representam um problema frequente entre trabalhadores administrativos, estando associados principalmente às condições típicas do ambiente de escritório, como permanência prolongada em postura sentada, baixa variabilidade de movimentos e sobrecarga musculoesquelética (Karatrantou; Gerodimos,2024). Esses fatores contribuem para o surgimento de desconfortos em regiões como coluna cervical, lombar e membros superiores, afetando diretamente a saúde e o desempenho funcional dos indivíduos (Morais et al., 2025), podendo gerar impacto dentro do contexto laboral, causando redução na produtividade, além de gerar aumento no número de afastamentos do trabalho (Sedrez et al., 2012).

Diante desse cenário, diferentes estratégias têm sido propostas com o objetivo de minimizar os efeitos negativos do trabalho sedentário. Entre elas, destaca-se a ginástica laboral, caracterizada pela realização de exercícios físicos durante a jornada de trabalho, podendo ser classificadas em preparatória, compensatória, corretiva e de relaxamento, cada uma voltada para necessidades específicas relacionadas às atividades desempenhadas pelos trabalhadores, com foco na prevenção de lesões e na promoção da saúde (Lima, 2019). Estudos recentes têm demonstrado que programas de exercícios aplicados no ambiente ocupacional podem reduzir significativamente a dor musculoesquelética, além de promover melhorias na função física e no bem-estar geral dos trabalhadores (Candian, 2022).

Entretanto, apesar dos avanços observados na literatura, ainda há divergências quanto à magnitude dos efeitos dessas intervenções. Enquanto alguns estudos apontam reduções expressivas da dor após a implementação de programas estruturados de exercícios (Karatrantou; Gerodimos,2024), outros apresentam resultados mais discretos, especialmente em intervenções de menor duração ou menor frequência semanal (Candian,2022). Além disso, observa-se que parte das pesquisas concentra-se em regiões corporais específicas, como pescoço e ombros, o que pode limitar a compreensão dos efeitos globais da ginástica laboral sobre o corpo como um todo (Morais et al., 2025).

Outro aspecto relevante diz respeito à diversidade metodológica dos estudos disponíveis. Diferenças nos protocolos de intervenção, tempo de aplicação, frequência

dos exercícios e instrumentos de avaliação dificultam a comparação direta entre os resultados e a consolidação de evidências mais robustas (Yaghoubi Tajani et al., 2022).

Nesse contexto, torna-se relevante analisar criticamente as evidências disponíveis acerca dos efeitos da ginástica laboral na saúde osteomuscular de trabalhadores administrativos, justificando-se pela necessidade de sintetizar os achados científicos mais recentes sobre o tema, contribuindo para o avanço do conhecimento na área e fornecendo subsídios para a implementação de estratégias mais eficazes de promoção da saúde no ambiente ocupacional.

2. METODOLOGIA

O presente artigo trata-se de revisão sistemática, desenvolvida com objetivo de analisar os efeitos de um programa de exercícios laborais na redução de sintomas osteomusculares em trabalhadores administrativos. O estudo foi conduzido em conformidade com as diretrizes da Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), o protocolo foi desenvolvido para garantir transparência, reprodutibilidade e rigor metodológico.

A pesquisa foi definida utilizando a estrutura PICO: (i) População: trabalhadores administrativos ou de escritório; (ii) Intervenção: programas de ginástica laboral, pausas ativas e exercícios corretivos realizados no ambiente de trabalho; (iii) Comparação: grupos com intervenção, intervenção mínima ou ausência de intervenção; e (iv) Desfechos: redução da dor musculoesquelética, melhora da postura corporal, capacidade funcional e redução do absenteísmo.

A busca pelos artigos, foram realizada nas bases de dados BVS, Scielo, PubMed, e no repositório do Google Acadêmico, sendo utilizado como ferramenta complementar, com o objetivo de ampliar a sensibilidade da busca e possibilitar a identificação de estudos potencialmente relevantes não encontrados nas demais bases indexadas. Foram utilizados descritores, inglês e português, de acordo com os Descritores da Ciência e da Saúde (Decs), combinados com os operadores booleanos AND e OR, permitindo maior especificação nas buscas. Os termos empregados foram: labor gymnastics ou ginástica laboral, musculoskeletal pain ou dor musculoesquelética, musculoskeletal disorders ou doenças musculoesqueléticas e workplace ou local de trabalho, sendo as buscas ajustadas para cada base de dados, visto que os mecanismos de buscas eram diferentes.

Para critérios de inclusão dos estudos, foram adotados: (i) estudos dos últimos 5 anos, (ii) disponíveis em texto completo, (iii) artigos de ensaios clínicos com delineamento experimental ou quase experimental, (iv) abordassem a população de trabalhadores administrativos ou de escritório e (v) avaliassem os efeitos da ginástica laboral. A delimitação temporal de cinco anos foi adotada por apresentar metodologias mais atualizadas, instrumentos de avaliação mais precisos e discussões alinhadas às demandas contemporâneas da saúde do trabalhador (Fonseca,2024). Para critérios de exclusão, foram considerados: estudos duplicados, artigos incompletos, estudos de revisão, narrativas, estudos que não apresentassem seu delineamento detalhado e não apresentassem relação direta com a temática proposta. Também foram excluídos estudos classificados com baixa qualidade metodológica após avaliação pela escala PEDro.

A qualidade metodológica dos estudos incluídos foi avaliada por meio da escala PEDro (Physiotherapy Evidence Database), instrumento amplamente utilizado na área da saúde para análise metodológica de ensaios clínicos randomizados. A escala avalia critérios como randomização, sigilo de alocação, comparabilidade entre grupos, cegamento, análise estatística e apresentação dos resultados, permitindo melhor avaliação do risco de viés e da confiabilidade metodológica dos estudos incluídos.

A análise dos dados ocorreu de maneira descritiva e qualitativa, organizando os principais achados em categorias temáticas, como redução de dores musculoesqueléticas, melhora da qualidade de vida, diminuição do absenteísmo e capacidade funcional.

Após definidas as estratégia de busca, a seleção dos artigos seguiu para próxima etapa. Foram identificados ao todo 160 artigos, dos quais 115 artigos permaneceram após a remoção dos duplicados. Após a etapa de títulos e resumos, sobraram apenas 85 artigos para avaliação completa, dos quais 80 foram excluídos por motivos de: população inadequada, intervenção diferente, sem textos na íntegra e desfecho insatisfatório. Por fim, apenas quatro artigos publicados no período de 2021 a 2026, atenderam ao critério de inclusão para compor a revisão (Figura 1) . A busca ocorreu no período de fevereiro a abril de 2026.

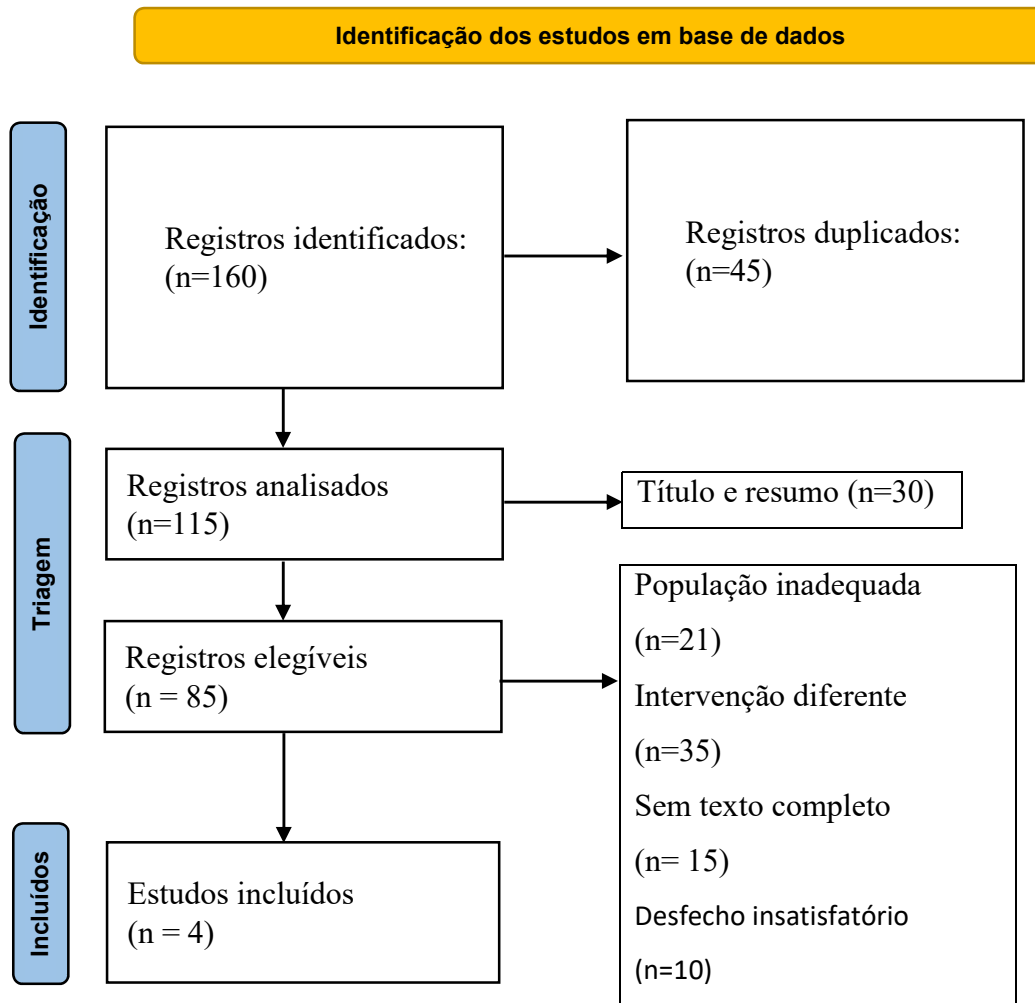


Figura 1. Fluxograma PRISMA 2020 para novas revisões sistemáticas que incluíram buscas apenas em bases de dados e registros

3. RESULTADOS

Quatro artigos publicados entre 2021 e 2026 foram selecionado para compor a síntese final. Os resultados foram organizados nas categorias: dor musculoesquelética, capacidade funcional, absenteísmo laboral e qualidade de vida. A análise dos estudos demonstraram que a intervenção com exercícios no ambiente de trabalho promovem efeitos positivos consistentes na saúde osteomuscular de trabalhadores administrativos.

3.1 Dor musculoesquelética

O estudo de Moraes et al. (2025) apresentou uma redução da dor em 92,8% das regiões corporais avaliadas, além de diminuição significativa da intensidade da dor em diferentes segmentos corporais após 18 semanas de intervenção, Esses achados confirmam os pressupostos de Lima (2007; 2019), que afirma que a ginástica laboral por meio da redução da tensão muscular, melhora da circulação sanguínea e interrupção do sedentarismo ocupacional, previne

distúrbios osteomusculares.

O ensaio clínico de Yaghoubitajani et al. (2022) também demonstrou melhora significativa da dor cervical e de ombros, associada à uma melhor correção postural e melhora da ativação muscular, reforçam as considerações de Martins (2011), que destaca que trabalhadores de escritório apresentam elevada incidência de dores cervicais e lombares devido à permanência prolongada diante do computador e à adoção de posturas inadequadas.

O estudo conduzido por Karatrantou e Gerodimos (2024), evidenciou reduções expressivas na intensidade e duração da dor musculoesquelética, variando entre 43% e 70% em diferentes regiões corporais, após um programa de exercícios realizado diariamente durante seis meses . Além disso, os resultados mostraram melhora consistente em todas as regiões avaliadas, incluindo coluna cervical, lombar, membros superiores e inferiores. Esses achados reforçam com Mendes e Leite (2004), que defendem que programas estruturados de ginástica laboral contribuem diretamente para prevenção da fadiga muscular e melhora do condicionamento físico ocupacional.

3.2 Capacidade funcional

O estudo de Karatrantou e Gerodimos (2024) demonstrou aumento significativo da capacidade funcional, com melhorias de até 87,1%, além de ganhos expressivos na força muscular (até 27,1%), flexibilidade (até 22,9%) e equilíbrio (até 73,7%) . Esses resultados evidenciam que programas mais completos e estruturados promovem adaptações físicas amplas.

Além disso, Yaghoubitajani et al. (2022) evidenciou melhora na capacidade de trabalho associada à redução da dor e correção postural, indicando que a melhora funcional não se restringe apenas aos aspectos físicos, mas também ao desempenho ocupacional .

O estudo de Lehmann et al. (2023) reforça esses achados ao evidenciar melhora na percepção da musculatura postural, especialmente na região cervical, sugerindo aumento da consciência corporal e da funcionalidade no ambiente de trabalho .

3.3 Absenteísmo e impacto ocupacional

Karatrantou e Gerodimos (2024) observaram redução de 84,6% nos dias de afastamento do trabalho relacionados à dor musculoesquelética, além de diminuição de 87,1% no impacto da dor nas atividades diárias . Esses resultados indicam que a intervenção não apenas melhora a saúde física, mas também reduz significativamente prejuízos ocupacionais.

Além disso, o estudo demonstrou melhora na eficiência e produtividade dos trabalhadores, reforçando a relação entre saúde musculoesquelética e desempenho profissional.

Lehmann et al. (2023) também apontaram benefícios relacionados ao bem-estar geral e à

percepção corporal, fatores que podem contribuir indiretamente para a redução do absenteísmo

Dessa forma, os estudos sugerem que a ginástica laboral não pode apenas atuar como estratégia importante na prevenção de doenças, mas também reduzir custos organizacionais relacionados ao afastamento de trabalhadores.

3.4 Qualidade de vida e bem-estar

Os estudos incluídos também evidenciaram melhora da qualidade de vida e do bem-estar ocupacional dos trabalhadores submetidos às intervenções.

Alshehre et al. (2023) observaram melhora significativa da qualidade de vida após associação entre exercícios físicos e adequações ergonômicas em trabalhadores com dor cervical crônica. Os participantes apresentaram redução do estresse ocupacional e melhora da funcionalidade durante o trabalho.

Da mesma forma, os achados de Lehmann et al. (2023) demonstraram melhora da percepção corporal e redução das tensões musculares após a realização de pausas ativas durante a jornada laboral.

Os resultados sugerem que a ginástica laboral e os exercícios realizados no ambiente ocupacional promovem benefícios que ultrapassam os aspectos físicos, contribuindo também para melhoria do bem-estar psicológico, da disposição física e da percepção do ambiente de trabalho.

Quadro 1: Síntese dos estudos incluídos

Autor/Ano	Tipo de estudo	Amostra	Intervenção	Tempo de intervenção	Resultado
Alshehre et al. (2023)	Ensaio clínico randomizado controlado	60 trabalhadores administrativos	Ginástica Laboral	8 semanas	↓ significativa da dor; ↑ capacidade funcional; ↑ qualidade de vida
Yaghoubi Tajani et al. (2022)	Exercícios corretivos	36 funcionarios de escritório	Exercícios corretivos, 3x/semana	8 semanas	↓ da dor cervical; ↑ na postura e capacidade de trabalho
Lehmann et al. (2023)	Longitudinal	405 (pré) / 369 (pós) trabalhadores	Pausas ativas (30 min/semana)	3 meses	↑ da postura cervical e percepção corporal

Karatrantou, K.; Gerodimos, V (2024)	Clínico randomizado	75 funcionários de escritório	120 sessões, 5x semana, 25~38 min	6 meses	↓ da dor (43–70%); ↓ do absenteísmo; ↑ da capacidade funcional
--------------------------------------	---------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------	--

Fonte: elaborado pelo autor (2026)

4. DISCUSSÃO

Os achados desta revisão, evidenciam que a ginástica laboral e programas de exercícios realizados no ambiente de trabalho apresentam efeitos positivos na redução de sintomas osteomusculares. De modo geral, os resultados indicam diminuição da dor, melhora da capacidade funcional e impactos favoráveis no desempenho ocupacional, reforçando a importância dessas intervenções no contexto da saúde do trabalhador.

Em relação à dor musculoesquelética, os estudos demonstraram reduções significativas tanto na intensidade quanto na frequência dos sintomas. Morais et al. (2025) identificaram redução expressiva da dor em diversas regiões corporais após a implementação de um programa de ginástica laboral, enquanto Karatrantou e Gerodimos (2024) observaram diminuições entre 43% e 70% na dor musculoesquelética. Os achados corroboram com a literatura clássica, que aponta a ginástica laboral como uma estratégia eficaz na prevenção e no controle de DORT, por atuar diretamente na redução da tensão muscular e na melhora da circulação sanguínea (LIMA, 2007; MENDES; LEITE, 2004).

Do ponto de vista fisiológico, a prática regular de exercícios no ambiente de trabalho favorece a oxigenação muscular, reduz a sobrecarga mecânica e contribui para a diminuição de processos inflamatórios, fatores diretamente relacionados à dor (POLITO; BERGAMASHI, 2002). Além disso, a literatura destaca que a repetição de movimentos e a manutenção de posturas inadequadas ao longo da jornada de trabalho são determinantes importantes para o desenvolvimento de desconfortos musculoesqueléticos, sendo a ginástica laboral uma intervenção capaz de interromper esse ciclo (MARTINS, 2011; LIMA, 2019).

Com relação a melhora da postura corporal, estudos como o de Yaghoubitajani et al. (2022) demonstram que exercícios corretivos promovem ajustes posturais, reduzindo sobrecargas em regiões críticas como pescoço e ombros. Esse achado é corroborado por

autores como Resende et al. (2007), que destacam que a ginástica laboral contribui para a conscientização corporal e adoção de posturas mais adequadas durante o trabalho, reduzindo o risco de lesões.

Para o quesito capacidade funcional, os resultados apontam para programas mais completos, envolvendo exercícios de força, flexibilidade e equilíbrio, apresentam melhores desfechos. O estudo de Karatrantou e Gerodimos (2024) evidenciou melhorias expressivas nesses componentes, o que reforça a importância de intervenções estruturadas. Esses achados estão em consonância com Lima (2019), que destaca que a ginástica laboral não deve se limitar a alongamentos isolados, mas sim contemplar diferentes capacidades físicas promovendo assim, ganhos mais amplos na funcionalidade.

Outro ponto importante observado foi a redução do absenteísmo nas atividades laborais. Karatrantou e Gerodimos (2024) demonstram diminuição significativa dos afastamentos relacionados à dor, evidenciando que a intervenção tem efeitos que vão além da saúde física, refletindo diretamente no desempenho ocupacional

Apesar dos resultados positivos, é importante considerar que a eficácia das intervenções parece estar diretamente associada à duração e à frequência dos programas. Aplicação de estudos com maior tempo de duração, apresentaram resultados mais expressivos, enquanto intervenções de curta duração, como observado por Duarte e Lima (2020), demonstraram efeitos mais limitados. Esse aspecto reforça a necessidade de continuidade das ações no ambiente de trabalho, conforme discutido por Mendes e Leite (2004), que enfatizam a importância da regularidade para a obtenção de benefícios consistentes.

Além disso, a heterogeneidade dos estudos analisados, especialmente em relação aos protocolos de exercício e métodos de avaliação, pode influenciar os resultados encontrados. Nesse sentido, autores como Gil (2008) e Sampieri, Collado e Lucio (2013) destacam a importância de rigor metodológico e padronização em estudos científicos, a fim de garantir maior confiabilidade e comparabilidade dos achados.

Por fim, os resultados desta revisão reforçam que a ginástica laboral constitui uma estratégia eficaz, de baixo custo e de fácil implementação, com potencial significativo para a promoção da saúde no ambiente de trabalho. Sua aplicação dentro do ambiente de trabalho pode contribuir para a redução de sintomas osteomusculares, melhorar a capacidade funcional e diminuir o absenteísmo, além de servir como base para o desenvolvimento de novas pesquisas na área. Dessa forma, o presente estudo

contribui para o avanço do conhecimento científico, ao reunir e analisar evidências relevantes sobre a temática, oferecendo subsídios para a prática profissional e para futuras investigações.

5. CONCLUSÃO

Através dos estudos analisados, pode-se afirmar que a ginástica laboral contribui para os efeitos positivos na redução de sintomas osteomusculares em trabalhadores administrativos, especialmente em relação ao alívio da dor musculoesquelética, melhora da capacidade funcional e uma maior promoção na qualidade de vida de seus praticantes.

Além disso, estudos também apontam a redução do absenteísmo e a melhora do desempenho ocupacional, corroborando que programas de exercícios realizados no ambiente de trabalho podem gerar benefícios tanto para os trabalhadores quanto para as organizações.

Os resultados apontam que, intervenções com maior frequência semanal e maior duração tendem a apresentar resultados mais expressivos, especialmente na redução da dor e no aumento da funcionalidade. Nesse sentido, a ginástica laboral se apresenta como uma estratégia acessível, de baixo custo e fácil implementação, podendo contribuir para a promoção da saúde ocupacional e prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.

Entretanto, embora os resultados desta pesquisa apresentem-se favoráveis, o estudo identificou limitações na literatura. O número reduzido de estudos voltados especificamente para trabalhadores administrativos, as limitações relacionadas ao rigor metodológico, a exemplo de amostras reduzidas, curto período de acompanhamento e baixa padronização das intervenções. Podendo, esses fatores, influenciar diretamente a confiabilidade dos achados e limitar a generalização dos resultados.

Dessa forma, embora as evidências indiquem benefícios da ginástica laboral na redução de sintomas osteomusculares, se faz necessário a elaboração de estudos com maior rigor metodológico, delineamentos experimentais mais robustos e intervenções de longo prazo, buscando fortalecer as evidências científicas sobre a eficácia dessas práticas no ambiente ocupacional.

6. REFERÊNCIAS

CANDIAN, A. et al. Workplace exercise and musculoskeletal health in office workers. *Journal of Occupational Health*, v. 64, n. 1, 2022.

FONSECA, Rafaela Oliveira da et al. Avaliação dos aspectos psicossociais do trabalho no Brasil no contexto da saúde do trabalhador: uma revisão de escopo. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 40, n. 1, 2024.

GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

KARATRANTOU, K.; GERODIMOS, V. A comprehensive workplace exercise intervention to reduce musculoskeletal pain and improve functional capacity in office workers: a randomized controlled study. *Healthcare*, Basel, v. 12, n. 9, p. 915, 2024. DOI: 10.3390/healthcare12090915.

LEHMANN, Heidi et al. Evaluation of a workplace active rest program in office workers with comparison of a prospective and retrospective survey. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, v. 60, p. 1–10, 2023. DOI: 10.1177/00469580231220605.

LIMA, V. *Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho*. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2007.

LIMA, Valquíria de. *Ginástica laboral e saúde do trabalhador: saúde, capacitação e orientação ao profissional de Educação Física*. São Paulo: CREF4/SP, 2019.

MARTINS, Caroline de Oliveira. *Ginástica laboral: no escritório*. 2. ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2011.

MENDES, R. A.; LEITE, N. *Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas*. Barueri: Manole, 2004.

MORAIS, L. M. et al. Effects of a workplace gymnastics program on the perception of pain in administrative workers. *Discover Public Health*, v. 22, 2025.

PAGE, Matthew J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, Londres, v. 372, n. 71, 2021. DOI: 10.1136/bmj.n71.

POLITO, E.; BERGAMASHI, E. C. *Ginástica laboral: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

RESENDE, Márcia Colamarco Ferreira et al. Efeitos da ginástica laboral em funcionários de teleatendimento. *Acta Fisiátrica*, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 25–31, 2007. DOI: 10.11606/issn.2317-0190.v14i1a102772.

SEDREZ, J. A. et al. Fatores de risco para distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho em trabalhadores administrativos: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 37, n. 126, p. 287–295, 2012.

SONG, Zirui; BAICKER, Katherine. Effect of a workplace wellness program on employee health and economic outcomes: a randomized clinical trial. *JAMA*, Chicago, v. 321, n. 15, p. 1491–1501, 2019. DOI: 10.1001/jama.2019.3307.

YAGHOUBITAJANI, Z. et al. Corrective exercises and musculoskeletal outcomes in office workers with upper crossed syndrome. *BMC Musculoskeletal Disorders*, Londres, v. 23, 2022.