



**Faculdades Nova
Esperança**

De olho no futuro

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

NATHALIA MOURA GOUVEIA HENRIQUE

**GINÁSTICA LABORAL NA CONSTRUÇÃO CIVIL PARAIBANA: UMA
REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

JOÃO PESSOA

2025

NATHALIA MOURA GOUVEIA HENRIQUE

**GINÁSTICA LABORAL NA CONSTRUÇÃO CIVIL PARAIBANA: UMA
REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

Projeto de pesquisa apresentado ao Comitê de
Ética em Pesquisa da FACENE, como pré-
requisito para obtenção do título de bacharel
em Educação Física.

Área de pesquisa: Qualidade de vida e prevenção em saúde.

Orientador: Prof. Me. Jean Dantas

JOÃO PESSOA

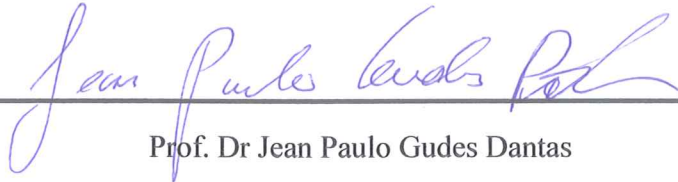
2025

NATHALIA MOURA GOUVEIA HENRIQUE

**GINÁSTICA LABORAL NA CONSTRUÇÃO CIVIL PARAIBANA: UMA
REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

Projeto de pesquisa apresentado ao comitê de
Ética em Pesquisa da FACENE, como pré-
requisito para obtenção do título de bacharel
em Educação Física.

Aprovado em:



Prof. Dr Jean Paulo Gudes Dantas



Me Darcilio Dantas Dias Novo Junior



Esp. Silyio de Azevedo Lago

H448g

Henrique, Nathália Moura Gouveia

Ginástica laboral na construção civil paraibana: uma revisão sistemática da literatura / Nathália Moura Gouveia Henrique. – João Pessoa, 2025.

25f.; il.

Orientador: Prof.º M. Jean Paulo Guedes Dantas.

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

1. Ginástica Laboral. 2. Empresas. 3. Economia. I. Título.

CDU: 796.41:331.47

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
GINÁSTICA LABORAL NA CONSTRUÇÃO CIVIL PARAIBANA: UMA
REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Nathalia Moura Gouveia Henrique

Prof. Me. Jean Dantas

RESUMO

A Ginástica Laboral (GL) configura-se como uma estratégia de promoção da saúde amplamente utilizada no ambiente de trabalho, voltada à prevenção de lesões, redução do estresse e melhoria da qualidade de vida dos colaboradores. Este estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão sistemática da literatura, a prestação de serviços de Ginástica Laboral em empresas do setor da construção civil da Paraíba, identificando seus benefícios, limitações e desafios de implementação. A metodologia consistiu em uma busca sistemática realizada nas bases SciELO e Google Acadêmico, utilizando descritores como *Ginástica Laboral*, *Empresas* e *Ergonomia*. Após o processo de seleção e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, oito estudos foram analisados na íntegra. Os resultados evidenciaram que, embora a literatura reconheça amplamente os efeitos positivos da GL—como prevenção de distúrbios osteomusculares, melhora da postura, aumento da disposição e promoção do bem-estar físico e mental—sua implementação ainda ocorre de forma limitada e pouco estruturada nas empresas da construção civil. Conclui-se que a Ginástica Laboral representa uma ferramenta essencial para a saúde ocupacional, porém ainda subutilizada no setor analisado. A ampliação e qualificação desses programas podem contribuir significativamente para a redução de lesões, absenteísmo e para a promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos.

Palavras-chave: Ginástica Laboral, Empresas, Ergonomia.

ABSTRACT

Labor Gymnastics (LG) is considered a widely used health promotion strategy workplace, aimed at preventing injuries, reducing stress, and improving workers' quality of life. This study aimed to analyze, through a systematic literature review, the provision of Labor Gymnastics services in construction companies in the state of Paraíba, Brazil, identifying its benefits, limitations, and implementation challenges. The methodology consisted of a systematic search carried out in the SciELO and Google Scholar databases, using descriptors such as *Labor Gymnastics*, *Companies*, and *Ergonomics*. After the selection process and the application of inclusion and exclusion criteria, eight studies were analyzed in full. The results showed that, although the literature widely recognizes the positive effects of Labor Gymnastics—such as the prevention of musculoskeletal disorders, improved posture, increased disposition, and enhanced physical and mental well-being—its implementation remains limited and poorly structured within construction companies. It is concluded that Labor Gymnastics represents an essential tool for occupational health, yet it is still underutilized in the analyzed sector. Expanding and improving these programs can significantly contribute to reducing injuries and absenteeism, as well as promoting healthier and more productive work environments.

Keywords: Laboral gymnastics, Companies, Ergonomics.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 REVISÃO DE LITERATURA	11
2.1 GINÁSTICA LABORAL E ERGONOMIA	11
2.2 GINÁSTICA LABORAL NA EMPRESA CORRETORA DE IMÓVEL	12
3 METODOLOGIA	14
4 RESULTADOS	16
5. DISCUSSÃO	19
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25

1 INTRODUÇÃO

A ginástica laboral é uma prática voltada à prevenção de patologias decorrentes ou associadas às atividades de trabalho, buscando minimizar os impactos físicos e emocionais causados pela rotina ocupacional. Essa abordagem estimula os colaboradores à adoção de hábitos mais ativos e saudáveis, reforçando a importância da prática regular de exercícios físicos como estratégia de promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Ao inserir pausas ativas durante o expediente, a ginástica laboral contribui para reduzir tensões musculares, favorecer o bem-estar e proporcionar maior sensação de disposição e prazer no desempenho das funções dentro da empresa (Araujo, 2021).

Nesse contexto, a ginástica laboral se configura como um programa estruturado de exercícios realizados no ambiente de trabalho, com foco na prevenção de lesões, especialmente em atividades que envolvem movimentos repetitivos, posturas inadequadas ou esforços contínuos. Além de atuar na redução de desconfortos musculoesqueléticos, seu objetivo é melhorar a funcionalidade do trabalhador, reduzir afastamentos e promover um ambiente mais saudável. Ao diminuir a incidência de dores e fadiga, observa-se também um impacto positivo na produtividade, na motivação e no clima organizacional, gerando benefícios tanto para os colaboradores quanto para a empresa como um todo (Hattori; Barroso, 2020).

De acordo com Teixeira e Delatorri (2018), as doenças ocupacionais representam a segunda maior causa de afastamento do trabalho no Brasil, configurando-se como um problema significativo tanto para os trabalhadores quanto para as organizações. Esse cenário acarreta prejuízos físicos, psicológicos e sociais aos colaboradores, além de elevar os custos operacionais das empresas devido ao absenteísmo e à queda na produtividade. Nesse sentido, a intervenção mais viável e preventiva para minimizar esses impactos é a implementação da ginástica laboral, que atua como estratégia de precaução e como medida atenuante nos casos em que os profissionais já apresentam sinais iniciais de distúrbios musculoesqueléticos.

A prática regular dos exercícios de ginástica laboral contribui para a melhoria da qualidade de vida e da autoestima dos colaboradores, promovendo maior conforto e bem-estar no ambiente de trabalho. Além disso, favorece a adoção de posturas mais adequadas durante a execução das tarefas, o que reduz o risco de lesões, especialmente na coluna, proporcionando mais segurança e confiança aos trabalhadores tanto nas atividades laborais quanto no

cotidiano. Dessa forma, cria-se um ambiente organizacional mais saudável, dinâmico e produtivo, refletindo diretamente no desempenho individual e coletivo (Araújo, 2021, p. 05).

A extensa jornada de trabalho, somada à monotonia dos movimentos repetitivos, tem levado muitos profissionais à exaustão física e mental. Quando o trabalhador não dispõe de períodos adequados de descanso e recuperação, ocorre uma redução significativa de sua qualidade de vida, o que favorece o surgimento de diversos problemas de saúde. Nessa condição, o indivíduo passa a apresentar menor ânimo, disposição e capacidade produtiva, tornando-se mais vulnerável ao desenvolvimento de agravos musculoesqueléticos, como os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e as Lesões por Esforço Repetitivo (LER), que representam importantes causas de afastamento nas organizações contemporâneas (Duarte; Lima, 2020).

Segundo Deutsch (2012), as queixas mais frequentes associadas às LER e aos DORT incluem dores articulares, inchaço, desconforto muscular, fraqueza, dor generalizada, cefaleia e perda de força nas mãos — especialmente em tarefas que exigem movimentos repetitivos. As regiões mais acometidas costumam ser os braços, cotovelos, punhos e ombros, diretamente impactadas pelo esforço contínuo e pela ausência de pausas adequadas. O autor destaca ainda que trabalhadores que não participam de programas de ginástica laboral ou que não realizam atividades físicas regulares tendem a apresentar maior incidência dessas lesões, reforçando a importância de intervenções preventivas no ambiente de trabalho.

De acordo com Zavarizzi e Alencar (2018), as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) correspondem a alterações patológicas que acometem tendões, sinóvias, músculos, nervos, fâscias e ligamentos, podendo ou não causar degeneração dos tecidos. Essas condições afetam, com maior frequência, os membros superiores, o pescoço e a região da escápula.

Diante desse cenário, colaboradores acometidos por doenças ocupacionais e que não participam do programa de ginástica laboral — ou que não praticam nenhum tipo de exercício físico regular — tendem a apresentar quadros mais graves, com evolução para condições crônicas. A falta de intervenção adequada pode intensificar os sintomas, comprometendo progressivamente a funcionalidade do trabalhador e, em casos mais severos, podendo até resultar em incapacidade laboral permanente. Assim, a participação em atividades preventivas, como a ginástica laboral realizada ao menos uma vez por semana, desempenha papel essencial na redução do agravamento dessas patologias e na melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores (Araújo, 2021, p. 05).

A Ergonomia, ciência que busca adaptar o trabalho às necessidades, capacidades e limitações do ser humano, utiliza metodologias e estratégias voltadas à melhoria das condições laborais. Sua aplicação adequada contribui significativamente para a redução das sobrecargas psicofisiológicas presentes em diversas atividades de trabalho, minimizando riscos e promovendo saúde e segurança ao trabalhador (Rothstein *et al.* 2013; Carvalho *et al.* 2011; Moriguchi *et al.* 2013).

A Ginástica Laboral (GL), por sua vez, consiste em um conjunto de exercícios físicos específicos realizados de forma coletiva, no próprio ambiente de trabalho, e prescritos conforme as demandas e funções desempenhadas pelos colaboradores. Com foco principalmente preventivo — e em alguns casos terapêutico —, a ginástica laboral busca proporcionar benefícios sem gerar fadiga, utilizando exercícios de curta duração, como alongamentos, mobilidade e movimentos compensatórios das estruturas musculares frequentemente exigidas nas atividades diárias (Mendes; Leite, 2004).

No entanto, a aplicação da ergonomia como ferramenta de melhoria em setores específicos, como o da construção civil, apresenta desafios significativos. Isso ocorre devido à grande diversidade de tarefas, à improvisação comum nos postos de trabalho, ao elevado risco de acidentes e, em algumas situações, à resistência por parte dos próprios trabalhadores. Além desses fatores, há ainda a necessidade de investimentos contínuos para a implementação de adaptações adequadas, garantindo que as medidas ergonômicas sejam efetivamente incorporadas às rotinas laborais (Gonçalves, 2001).

As Lesões por Esforços Repetitivos (LER), atualmente renomeadas como Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), configuram-se como patologias associadas às atividades laborais e representam um importante problema de saúde pública. Sua incidência é tão expressiva que Mendes (1995, p. 195) as descreve como “um fenômeno universal de grandes proporções e em franco crescimento”, evidenciando o impacto dessas condições no bem-estar dos trabalhadores e nas dinâmicas produtivas das organizações.

Conforme Zavarizzi e Alencar (2018), as LER/DORT correspondem a alterações patológicas que afetam tendões, sinóvias, músculos, nervos, fâscias e ligamentos, podendo ou não resultar em degeneração dos tecidos. Essas lesões atingem com maior frequência os membros superiores, o pescoço e a região da escápula. Entre suas principais causas estão a execução contínua de movimentos repetitivos, a manutenção de posturas inadequadas e o esforço incorreto ou excessivo dos músculos mais exigidos nas tarefas cotidianas, fatores que favorecem o desgaste e a sobrecarga musculoesquelética.

Dentro do ambiente de trabalho é preciso observar lesões de LERs ou DORT para diminuir os seus índices e proporcionar para o colaborador uma melhor qualidade de vida. Segundo Moraes e Veronesi (2006), a falta de conhecimento sobre as dinâmicas posturais adequadas ocasiona uma adoção de postura inadequada por parte dos trabalhadores, o que leva a realização de movimentos repetitivos inadequados e extravagantes. Isso ocasiona dores e alterações posturais, que diminuem a eficiência no trabalho.

Infelizmente em determinados lugares da Paraíba, existem empresas que não trabalham ainda com essa temática e os colaboradores vem desenvolvendo doenças relacionadas a LER e a coluna vertebral. Diante disso surge a necessidade de se verificar a importância da ginástica laboral no nosso Estado, como também melhorar a qualidade de vida do colaborador.

Nesta revisão sistemática, as hipóteses estatísticas serão apresentadas nas formas nula (H0) e alternativa (H1), adotando-se o nível de significância de $p < 0,05$ como critério para identificar ou não a existência de lesões associadas a posturas inadequadas em trabalhadores corretores de imóveis. Assim, estabelece-se como hipótese nula (H0) que não são identificadas lesões decorrentes de posturas inadequadas entre os trabalhadores corretores de imóveis, enquanto a hipótese alternativa (H1) considera que são identificadas lesões relacionadas a posturas inadequadas nessa categoria profissional.

Nesta revisão sistemática, o objetivo geral consiste em analisar como a prestação de serviços de ginástica laboral é descrita e caracterizada em empresas do setor da construção civil na Paraíba. Para alcançar essa finalidade, pretende-se identificar, nos estudos selecionados, informações referentes ao porte das empresas — considerando receita bruta e número de funcionários — bem como sua distribuição geográfica no estado, relacionadas à implementação de programas de ginástica laboral. Além disso, busca-se examinar as relações apresentadas na literatura entre a prestação desses serviços e o porte das empresas do setor da construção civil paraibano.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 GINÁSTICA LABORAL E ERGONOMIA

A Ginástica Laboral foi introduzida no Brasil em 1969 pelos executivos japoneses da empresa Ishikawajima Estaleiro, localizada no Rio de Janeiro, que trouxeram a prática como uma estratégia de promoção da saúde e prevenção de lesões entre os trabalhadores (Lima, 2007). Segundo Polito e Bergamaschi (2002), a primeira implantação estruturada da Ginástica Laboral em território nacional ocorreu em 1973, em Novo Hamburgo, no Rio Grande do Sul, por meio de um projeto desenvolvido pela Federação de Estabelecimentos de Ensino Superior de Novo Hamburgo (FEEVALE). O programa previa a criação de centros de Educação Física junto a unidades fabris, com o propósito de desenvolver atividades compensatórias e recreativas, inicialmente envolvendo cinco empresas situadas no Vale dos Sinos.

Historicamente, os primeiros registros da Ginástica Laboral remontam ao ano de 1925, na Polônia, onde era conhecida como Ginástica de Pausa (GP). Pouco tempo depois, a prática se espalhou para países como Alemanha Oriental, Holanda, Bulgária e Rússia, tendo como objetivo principal a realização de exercícios focados na resposta motora dos trabalhadores, contribuindo para a manutenção da saúde física durante a jornada laboral. Em 1928, o Japão introduziu a chamada ginástica preparatória, destinada a reduzir o estresse dos funcionários dos correios e promover melhores condições de bem-estar e qualidade de vida no ambiente de trabalho (Rimoli, 2006).

Figueiredo e Mont' Alvão (2008, p. 65).

“[...] No Brasil, a Ginástica Laboral começou a ser praticada em 1969, introduzida pelos executivos japoneses da empresa Ishikawajima do Brasil Estaleiros S/A (Ishibrás), no Rio de Janeiro. Um relato de um dos funcionários da época descreve que a empresa realizava diariamente, às 7h30, uma sessão de ginástica matinal envolvendo cerca de 4.300 colaboradores. As atividades aconteciam ao ar livre, com os trabalhadores organizados em grupos conforme suas respectivas seções. A prática, conduzida ao som do *Concerto nº 1 para piano e orquestra* de Tchaikowsky, tinha duração aproximada de oito minutos e fazia parte da rotina laboral como estratégia de preparação física e integração entre os funcionários.”

A Ginástica Laboral (GL) é considerada uma prática completa, pois integra estímulos ao corpo, à mente e ao sistema cognitivo, favorecendo inclusive o autoconhecimento dos trabalhadores. Ao promover movimentos planejados e adaptados às exigências de cada função,

a GL atua não apenas no condicionamento físico, mas também no equilíbrio emocional e na melhoria da atenção e concentração durante a jornada laboral (Mendes; Leite, 2004).

Segundo Rodrigues et al. (2008), a Ginástica Laboral deve compor um programa estruturado de saúde ocupacional, voltado a promover bem-estar no ambiente de trabalho, prevenir lesões e acidentes, além de reduzir o surgimento de doenças associadas à atividade profissional. Trata-se de uma intervenção física breve, geralmente com cerca de 10 minutos de duração, realizada no próprio local de trabalho. Seu caráter é simultaneamente terapêutico e preventivo, contribuindo para a diminuição das tensões corporais acumuladas e para a melhoria da funcionalidade.

Entre os principais tipos de exercícios aplicados nas sessões de GL, destacam-se os alongamentos, os exercícios de força e resistência muscular, as práticas de consciência corporal, além de técnicas de massagem e automassagem. Esses recursos favorecem a ativação muscular, a melhora da postura e o alívio de dores decorrentes das tarefas diárias (Lima, 2007). Em conjunto, essas ações auxiliam na promoção da saúde integral do trabalhador, fortalecendo sua qualidade de vida e seu desempenho funcional.

2.2 GINÁSTICA LABORAL NA EMPRESA CORRETORA DE IMÓVEL

Reconhecer as situações de trabalho que possam gerar riscos à saúde é essencial para despertar, nas organizações, o interesse em desenvolver medidas preventivas contra doenças ocupacionais. Entre as condições que merecem atenção especial estão aquelas em que as tarefas exigem movimentos repetitivos, manutenção de posturas inadequadas, esforços físicos intensos ou contínuos, além de ambientes que favorecem o estresse e a fadiga. Esses fatores, quando não controlados, contribuem significativamente para o surgimento de distúrbios musculoesqueléticos e para a redução do bem-estar no ambiente laboral (Costa Filho, 2001).

Uma pesquisa realizada por Ferreira, Júnior e Cortez (2012) em uma empresa que adotou a ginástica laboral demonstrou resultados relevantes quanto aos impactos da prática na saúde e no desempenho dos colaboradores. O estudo identificou que 47% dos trabalhadores perceberam mudanças positivas já nos primeiros seis meses de implantação do programa; 29% relataram melhora na qualidade de vida; 41% observaram aumento no rendimento das atividades; 59% perceberam maior disposição para as tarefas diárias; 35% notaram melhora no relacionamento interpessoal; 35% foram motivados a iniciar a prática regular de atividades

físicas; e 41% relataram melhora geral na saúde. Esses dados demonstram a eficácia da ginástica laboral como estratégia preventiva e promotora de qualidade de vida.

Segundo Galan (2021), a Ginástica Laboral (GL) é realizada durante a própria jornada de trabalho, sendo uma atividade que tem como objetivo manter a mobilidade articular e atuar de forma preventiva no combate a lesões musculoesqueléticas. Além disso, contribui para reduzir os efeitos negativos dos movimentos repetitivos e da sobrecarga física gerada pelas atividades laborais, favorecendo maior conforto, funcionalidade e preservação da saúde dos colaboradores.

Além disso, a prática da Ginástica Laboral (GL) como atividade diária em escolas, empresas e instituições deveria ser cada vez mais reconhecida como uma prioridade para a promoção da saúde do trabalhador. Essa prática contribui significativamente para a redução dos níveis de estresse, favorecendo a socialização e fortalecendo os vínculos interpessoais no ambiente de trabalho. A interação promovida durante as sessões de GL aumenta o senso de convivência e amizade entre os colaboradores, o que resulta em um clima organizacional mais harmonioso e produtivo (Swerts; Robazzi, 2014).

Nesse sentido, evidencia-se que a ginástica laboral compensatória desempenha um papel fundamental na prevenção de diversas patologias relacionadas ao trabalho, além de atuar na melhoria da qualidade de vida dos colaboradores. Por isso, tornam-se extremamente importantes a implementação e a continuidade dessa prática nas empresas, uma vez que ela contribui para o bem-estar físico e psicológico dos trabalhadores, promove hábitos mais saudáveis e favorece mudanças positivas no estilo de vida. Assim, a GL se consolida como uma estratégia relevante para preservar a saúde ocupacional e elevar o nível de satisfação e desempenho no ambiente de trabalho (Swerts; Robazzi, 2014).

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão sistemática da literatura, método amplamente utilizado na área da saúde por permitir identificar, selecionar, avaliar e sintetizar de forma estruturada os estudos relevantes sobre determinado tema. Esse tipo de investigação possibilita uma análise aprofundada das evidências disponíveis, oferecendo um panorama abrangente sobre a eficácia, benefícios e limitações da Ginástica Laboral (GL) no ambiente de trabalho. Por exemplo, uma revisão sistemática conduzida por Cidrão, Albuquerque e Souza (2023) analisou os efeitos da ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores administrativos, evidenciando impactos positivos na saúde física, mental e nas relações interpessoais, embora tenham apontado a necessidade de mais estudos com delineamentos robustos.

A revisão sistemática foi escolhida por se adequar ao objetivo do estudo, que consiste em compreender de que forma a GL contribui para a saúde do trabalhador, para a prevenção de doenças ocupacionais e para a melhoria das condições laborais em diferentes contextos profissionais.

Para identificar os estudos mais relevantes, foi realizada uma busca sistemática nas bases de dados Google Acadêmico e SciELO, selecionadas por sua ampla disponibilidade de produções científicas na área da saúde, ergonomia e ambiente laboral. Os descritores utilizados foram definidos a partir dos termos mais recorrentes na literatura sobre o tema e combinados com o operador booleano AND, de modo a refinar a busca e direcioná-la aos objetivos da pesquisa. Assim, foram utilizadas as seguintes expressões: “Ginástica Laboral AND Empresas”, “Ginástica Laboral AND Ergonomia” e “Ergonomia AND Empresas”, possibilitando a identificação de estudos que abordassem diretamente os impactos da Ginástica Laboral no bem-estar, na ergonomia e no cotidiano dos trabalhadores.

Para garantir a qualidade dos estudos selecionados, foram estabelecidos critérios de inclusão que orientaram a escolha do material analisado. Foram considerados elegíveis artigos publicados em português ou inglês, disponíveis na íntegra, com data de publicação dos últimos quinze anos e que abordassem diretamente a ginástica laboral, seus impactos, benefícios ou dificuldades na aplicação. Também foram incluídos estudos realizados com trabalhadores de diferentes setores profissionais e pesquisas com diferentes abordagens metodológicas, sejam qualitativas, quantitativas, mistas ou revisões anteriores. Paralelamente, foram definidos critérios de exclusão, que permitiram filtrar estudos que não contribuiriam

diretamente para os objetivos da pesquisa. Dessa forma, foram excluídos artigos duplicados, estudos que não tratavam especificamente da ginástica laboral, pesquisas que abordavam populações não relacionadas ao ambiente de trabalho — como idosos, adolescentes ou atletas — além de materiais não científicos, resumos simples ou artigos que apresentassem informações insuficientes sobre os resultados da intervenção.

4 RESULTADOS

Esta revisão sistemática analisou como a prestação de serviços de ginástica laboral é abordada em empresas do setor da construção civil da Paraíba. Os resultados evidenciaram que, segundo a literatura disponível, essas empresas ainda não dispõem de uma implementação eficaz de programas de ginástica laboral, revelando fragilidades nas ações voltadas à saúde e ao bem-estar dos trabalhadores. Durante o processo de busca e seleção dos estudos, foram inicialmente identificados 25 artigos; no entanto, após a aplicação rigorosa dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos para esta revisão, apenas 8 estudos foram considerados elegíveis e integraram a etapa de resultados e discussão, conforme apresentado no Quadro 1.

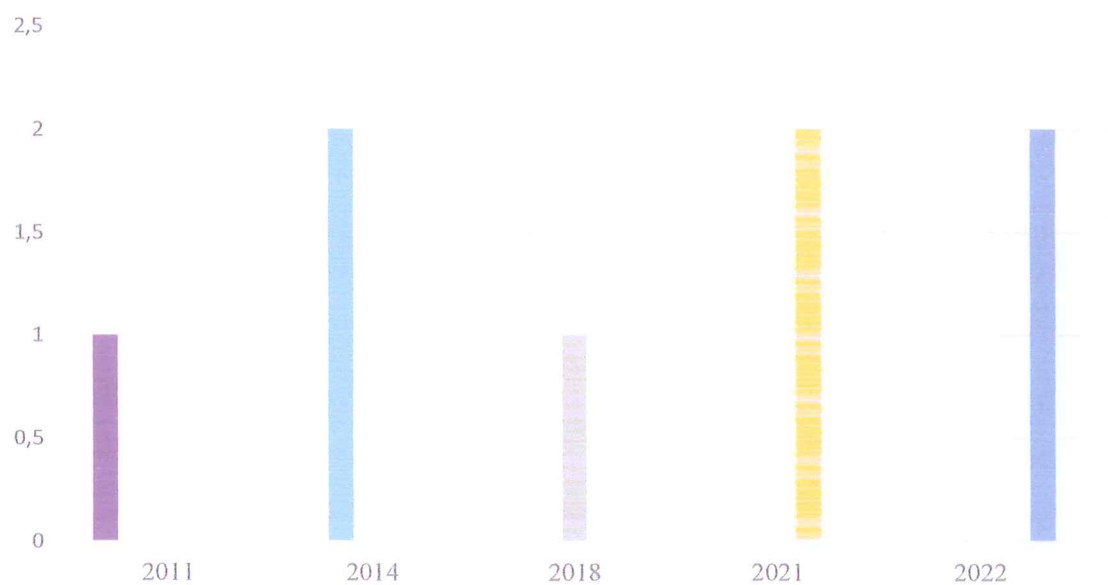
Quadro 1: Relação de publicações por banco de dados.

DESCRITORES	GOOGLE ACADÊMICO	SCIELO	PAIS	IDIOMA
Ginastica laboral	5	5	Brasil	Português
Construção civil	2	2	Brasil	Português
Ginastica laboral + Construção civil	3	8	Brasil	Português
Total	10	15	Brasil	Português

Fonte: Dados da Pesquisa, 2025.

Na Figura 1, apresenta-se a distribuição temporal dos artigos selecionados para a discussão, permitindo visualizar a evolução das publicações ao longo dos anos e identificar possíveis tendências no desenvolvimento das pesquisas sobre Ginástica Laboral.

Na figura 1, distribuição dos artigos pelo ano.

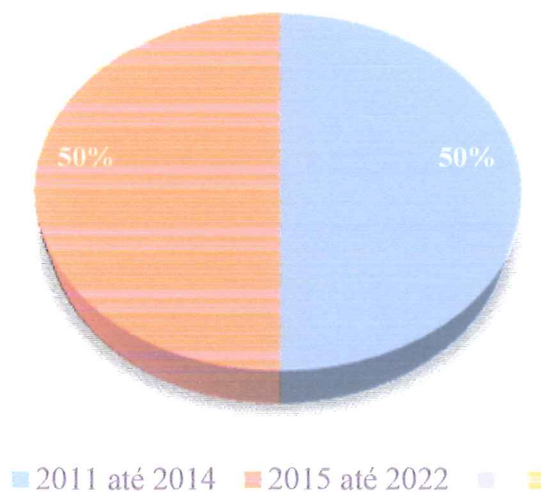


Fonte:

Dados da Pesquisa, 2025.

Porcentagens dos anos dos artigos selecionados para composição desse estudo, figura 2.

Figura 2 - Porcentagens dos anos dos artigos.

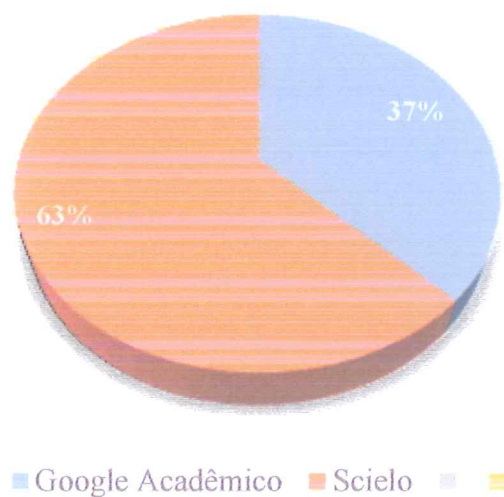


Fonte: Dados da Pesquisa, 2025.

Observa-se que a distribuição dos artigos selecionados se concentra majoritariamente nos períodos de 2011 a 2014 e 2015 a 2022, os quais representam, cada um, 50% das publicações incluídas na revisão. Quanto às fontes de busca, dos 8 artigos selecionados,

37,5% foram identificados no Google Acadêmico, enquanto 62,5% foram encontrados na SciELO, conforme apresentado na Figura 3.

Figura 3 - Porcentagens das bases de dados.



Fonte: Dados da Pesquisa, 2022.

5. DISCUSSÃO

A partir da análise dos achados e em consonância com a literatura, observa-se que a ginástica laboral desempenha um papel fundamental na promoção da ergonomia e na redução de agravos musculoesqueléticos no ambiente da construção civil. Dutra (2022) reforça essa perspectiva ao destacar que a intervenção atua diretamente na prevenção de lesões decorrentes de movimentos repetitivos, sobrecarga mecânica e posturas inadequadas, fatores amplamente presentes no setor. Nessa direção, os resultados deste estudo dialogam com a compreensão de que programas estruturados de exercícios de baixa intensidade, voltados à mobilização e ao alongamento de segmentos corporais — como cabeça, tronco e membros superiores e inferiores — contribuem para a preparação física inicial e para a recuperação ao longo da jornada de trabalho.

Além disso, a divisão clássica da ginástica laboral em modalidades preparatória, compensatória e de relaxamento apresenta pertinência prática quando aplicada ao contexto investigado. A modalidade preparatória demonstra impacto positivo no aquecimento muscular prévio, favorecendo o aumento da disposição para o início das atividades. Já a ginástica compensatória, executada durante o expediente, mostrou-se alinhada ao objetivo de minimizar tensões acumuladas e corrigir sobrecargas inerentes às tarefas da construção civil. Por fim, os exercícios de relaxamento contribuem para a redução da fadiga e para a promoção de bem-estar geral, aspecto que se conecta diretamente à melhoria do clima organizacional e à percepção de satisfação dos trabalhadores.

Assim, os dados analisados reforçam que a implementação adequada de programas de ginástica laboral pode se configurar como uma estratégia eficaz de promoção da saúde, prevenção de distúrbios musculoesqueléticos e valorização da qualidade de vida no trabalho, especialmente em ambientes laborais de alta demanda física como a construção civil.

Apesar da ampla evidência científica que comprova seus benefícios, a ginástica laboral ainda não é implementada de maneira sistemática na maioria das empresas brasileiras. Swerts e Robazzi (2014) apontam que essa limitação decorre de barreiras tanto estruturais quanto culturais, que dificultam a consolidação da prática como parte permanente das estratégias de promoção da saúde ocupacional. Entre tais barreiras, destacam-se a falta de investimento institucional, a baixa sensibilização dos gestores quanto ao impacto da ergonomia na produtividade e a percepção equivocada de que a ginástica laboral representa perda de tempo

produtivo, quando, na realidade, contribui para a redução de afastamentos e para a melhoria do desempenho.

Nesse sentido, os achados deste estudo reforçam que a ginástica laboral não deve ser compreendida de forma isolada, mas como componente de um conjunto mais amplo de ações voltadas à Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). Conforme argumenta Silva (2021), programas de QVT extrapolam a simples realização de exercícios físicos e englobam dimensões organizacionais, psicossociais e ambientais que influenciam diretamente o bem-estar e a saúde do trabalhador. Assim, a ginástica laboral se articula com outras estratégias, como adaptações ergonômicas, reorganização do ambiente de trabalho, melhorias na comunicação interna e ações preventivas relacionadas à saúde mental e ao clima organizacional.

Dessa forma, a análise evidencia que, embora a ginástica laboral represente um recurso relevante para a promoção da saúde ocupacional, sua efetividade depende da compreensão institucional de que ela integra um processo mais amplo e contínuo de cuidado com o trabalhador. A superação das barreiras identificadas requer não apenas ações pontuais, mas o fortalecimento de uma cultura organizacional que valorize a ergonomia, o bem-estar e a prevenção de agravos como componentes estruturais da gestão.

A principal finalidade das atividades relacionadas à ginástica laboral (GL) consiste em criar condições de trabalho que favoreçam um elevado nível de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), promovendo a preservação da saúde, o bem-estar e o equilíbrio físico, mental e social dos colaboradores. Conforme destaca o Conselho Regional de Educação Física da 9ª Região (CREFO9/PR, 2014), programas de GL devidamente estruturados contribuem não apenas para a manutenção da capacidade funcional dos trabalhadores, mas também para a construção de ambientes mais saudáveis, organizados e produtivos. Esses aspectos tornam a GL um importante instrumento de prevenção e de intervenção no contexto ocupacional, sobretudo em setores de alta demanda física, como a construção civil.

A literatura reforça que os benefícios da GL extrapolam a dimensão biomecânica, alcançando esferas psicossociais relevantes. Programas regulares de exercícios no ambiente laboral têm demonstrado impacto positivo na redução do estresse, alívio de tensões musculares, melhora do humor, aumento da disposição e fortalecimento do engajamento profissional. Para Zavarizzi e Alencar (2018), esses efeitos se manifestam de maneira expressiva na diminuição das tensões acumuladas ao longo das tarefas rotineiras e na redução da fadiga física e mental, contribuindo significativamente para o equilíbrio psicobiológico dos

trabalhadores. Tais evidências corroboram os achados deste estudo, indicando que a implantação adequada de programas de GL pode favorecer tanto o bem-estar individual quanto melhorias nos indicadores organizacionais, como produtividade, satisfação interna e redução de afastamentos.

A necessidade de reavaliação das práticas internas por parte das empresas torna-se evidente quando se observa a crescente incidência de sobrecargas físicas e lesões associadas às rotinas laborais. Galan (2021) destaca que movimentos repetitivos, posturas inadequadas e esforços contínuos são fatores que contribuem significativamente para o surgimento de distúrbios musculoesqueléticos ao longo da jornada de trabalho. Nesse cenário, a Ginástica Laboral (GL) surge como um recurso estratégico e preventivo, oferecendo suporte à manutenção da mobilidade articular, à redução de tensões musculares e à preservação da capacidade funcional dos colaboradores. Os achados deste estudo corroboram essa perspectiva, evidenciando que a ausência de intervenções sistematizadas potencializa o risco de agravos físicos e compromete o desempenho ocupacional.

O objetivo central da GL é inserir atividades físicas leves no próprio ambiente e horário de trabalho, proporcionando momentos de movimento capazes de compensar longos períodos em posições estáticas ou a realização de tarefas repetitivas. Grandchamp (2022) reforça que exercícios regulares durante o expediente impactam positivamente tanto a saúde física quanto a mental, resultando em maior disposição, redução do estresse, melhora do humor e prevenção de afastamentos por motivos de saúde. Além disso, observa-se que práticas consistentes de GL podem contribuir para o aumento da produtividade e para o fortalecimento do engajamento profissional, considerando que trabalhadores mais saudáveis tendem a apresentar melhor concentração, eficiência e desempenho em suas atividades diárias. Assim, a adoção da GL como política organizacional contínua representa não apenas um investimento na saúde do trabalhador, mas também uma estratégia que beneficia diretamente os resultados institucionais.

De acordo com Bom (2011, p. 28), a Ginástica Laboral (GL) proporciona aos trabalhadores diversos benefícios relacionados à saúde, incluindo a diminuição de queixas de dor e fadiga muscular, melhora da circulação sanguínea, aumento da sensação de bem-estar e maior disposição para executar as atividades profissionais. Além disso, contribui para o desenvolvimento da consciência corporal, melhoria da postura, redução de estresse, depressão e ansiedade, além de favorecer relações interpessoais mais harmoniosas no ambiente de trabalho.

Dessa forma, a prevenção de lesões e doenças ocupacionais reforça a necessidade de que as empresas invistam em programas estruturados de GL, considerando seu impacto direto na saúde e desempenho dos colaboradores. A prática regular dessa atividade física promove melhorias significativas tanto na condição física quanto mental dos trabalhadores, reduzindo índices de lesões e afastamentos, não apenas no ambiente laboral, mas também refletindo positivamente em suas atividades fora do trabalho.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da revisão sistemática realizada, foi possível identificar que a Ginástica Laboral (GL) constitui uma estratégia eficaz e amplamente reconhecida na promoção da saúde no ambiente de trabalho, especialmente em setores de maior demanda física, como o da construção civil. Os estudos incluídos nesta revisão apontam que a GL contribui de forma significativa para a redução de queixas musculoesqueléticas, prevenção de lesões por esforços repetitivos (LER) e diminuição dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), reforçando seu papel preventivo e terapêutico no contexto ocupacional.

Os achados também evidenciam benefícios adicionais associados à prática regular da GL, tais como melhora da circulação sanguínea, aumento da disposição para o trabalho, redução dos níveis de estresse, aprimoramento da consciência corporal e desenvolvimento de hábitos posturais mais adequados. Esses efeitos favorecem não apenas o bem-estar físico, mas também o equilíbrio emocional e a saúde mental dos trabalhadores, o que impacta positivamente na produtividade, na motivação e no clima organizacional.

Com base na síntese dos artigos analisados, observa-se que, embora a GL seja reconhecida como uma ferramenta relevante para promoção da qualidade de vida no trabalho, sua implementação ainda é limitada em muitas empresas, especialmente no setor da construção civil. Tal cenário aponta para a necessidade de políticas corporativas mais estruturadas, que incluam programas contínuos de GL, realizados por profissionais capacitados e integrados a ações de ergonomia e saúde ocupacional.

Diante disso, destaca-se que a responsabilidade pela adoção de práticas preventivas deve ser compartilhada entre gestores e colaboradores, sendo fundamental que as empresas ofereçam condições adequadas, infraestrutura e incentivo à participação. Assim, a GL revela-se um recurso essencial para garantir a proteção física e mental dos trabalhadores, minimizar riscos ocupacionais e promover ambientes laborais mais saudáveis e seguros.

Por fim, esta revisão sistemática reforça a necessidade de aprofundamento das pesquisas sobre a temática, especialmente por meio de estudos com amostras mais amplas, métodos padronizados e análises longitudinais, de modo a fortalecer o corpo de evidências sobre os impactos da Ginástica Laboral no setor da construção civil e em outros contextos profissionais. A literatura aponta de forma consistente que a Ginástica Laboral é eficaz na prevenção de doenças ocupacionais, na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de

vida dos trabalhadores, contribuindo também para a redução do absenteísmo e para o aumento da produtividade.

Com base nesses achados, compreende-se que a Ginástica Laboral representa uma ferramenta essencial para as empresas, atuando diretamente no bem-estar físico e mental dos colaboradores. Seus benefícios abrangem fatores ambientais, ergonômicos, sociais e comportamentais, mostrando-se uma prática com grande potencial de impacto tanto individual quanto coletivo. Assim, a implementação de programas estruturados de Ginástica Laboral pode contribuir significativamente para ambientes de trabalho mais saudáveis, seguros e eficientes, reafirmando seu papel estratégico na promoção da saúde ocupacional.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABRAHÃO JI. **Reestruturação produtiva e variabilidade do trabalho: uma abordagem da ergonomia.** *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 16: 49-54, 2000.
- ARAÚJO, V. **A importância da ginástica laboral na empresa.** Disponível em: <http://repositorio.saolucas.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/4119/V%C3%A2nia%20Brito%20de%20Ara%C3%BAjo%20-%20A%20importancia%20da%20gin%C3%A1stica%20laboral%20na%20empresa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 27 de outubro de 2021.
- BATIZ, E.C; VERGARA, L.G.L; LICEA, O.E.A. **Análise comparativa entre métodos de carregamento de cargas e análise postural de auxiliares de enfermagem.** *Produção*. Joinville, v. 22, n. 2, p.270-283, fev. 2012.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo.** São Paulo: Edições 70, 2011.
- BOM, M. C. **Ginástica Laboral: Uma Ferramenta Inteligente Para Os Recursos Humanos Das Empresas.** Criciúma. 2011. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/1587/1/Marion%20Costa%20de%20Bom.pdf> Acesso em: 15 de Nov. De 2022.
- BOM, F. **Ginástica laboral: uma ferramenta para qualidade de vida no trabalho.** 2011.
- CARVALHO, C.C.S. et al. **Segurança, Saúde e Ergonomia de Trabalhadores em Galpões de Frangos de Corte Equipados com Diferentes Sistemas de Abastecimento de Ração.** *Eng. Agríc., Jaboticabal*, v. 31, n. 3, p.438-447, jul. 2011.
- COUTO, Hudson de Araújo. **Ergonomia aplicada ao trabalho: Manual Técnico da Máquina Humana.** ERGO Editora, Belo Horizonte, 1995.
- COUTO, H. A. **Método Tor-Tom: manual de avaliação ergonômica e organização do trabalho.** Belo Horizonte: ERGO Editora, 2006.
- CREF – CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Guia oficial para o empresário: como contratar Programas de Ginástica Laboral com segurança, legalidade e resultados.** Curitiba: CREF-R9, 201.
- CREF09/PR – Conselho Regional de Educação Física da 9ª Região – Paraná. **Manual de Ginástica Laboral.** Curitiba, 2014.
- DUL, Jan, WEERDMEESTER, Bernard. **Ergonomia Prática.** São Paulo: Edgar Blücher, 1998.
- DUTRA, H. **Ergonomia na Construção Civil: entenda sua importância.** Disponível em: <https://www.sienge.com.br/blog/ergonomia-na-construcao-civil/#:~:text=A%20gin%C3%A1stica%20laboral%20%C3%A9%20um,os%20membros%20e%20o%20tronco>. Acesso em: 24 outubro. 2022.

- DUTRA, A. **A prática da ginástica laboral como estratégia ergonômica na construção civil.** 2022.
- GALAN, B. **Ginástica laboral compensatória como meio de promover bem-estar aos funcionários.** Disponível em: <https://beecorp.com.br/ginastica-laboral-compensatoria/> Acesso em: 24 outubro. 2021.
- GALAN, R. **A importância da ginástica laboral para a prevenção de lesões no ambiente de trabalho.** 2021.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- GONÇALVES, Adriana. **Intervenção ergonômica no processo produtivo da construção civil – estudo de caso.** Fortaleza.2001.
- GRANDCHAMP, L. **Ginástica Laboral: Entenda a importância da prática no dia a dia do trabalho!** Disponível em: <https://www.jornalcontabil.com.br/ginastica-laboral-entenda-a-importancia-da-pratica-no-dia-a-dia-do-trabalho/>. Acesso em: 24 outubro. 2022.
- GRANDCHAMP, A. **Exercício físico e produtividade no ambiente ocupacional.** 2022.
- GUIMARÃES, C. S. A; SANTOS, L. R. **Níveis de consciência de trabalhadores da construção civil sobre a influência da ginástica laboral na sua saúde.** Revista Brasileira em Promoção de Saúde. Fortaleza, v.22, n.1, p.3-8, 2009.
- LIMA V. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho.** 3 ed. São Paulo: Phorte; 2007.
- LIMA, V. **Ginástica Laboral: fundamentos, aplicações e benefícios.** 2007.
- MENDES RA, LEITE N. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas.** Barueri: Manole; 2004.
- MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral: teoria e prática.** 2004.
- MORIGUCHI, C.S. et al. **Avaliação de diferentes parâmetros para interpretar a necessidade de descanso em ergonomia.** Fisioter. Mov., Curitiba, v. 26, n. 4, p.823-833, dez. 2013.
- POLITO E, Bergamashi EC. **Ginástica laboral: teoria e prática.** Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- RIBEIRO, S. B.; SOUTO, M. S. M. L.; JUNIOR, I. C. A. **Análise dos riscos ergonômicos da atividade do gesso em um canteiro de obras através do software WinOWAS.** Anais. XXIV ENEGEP, 2004.
- 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.

- RODRIGUES, D. et al. **A influência da ginástica laboral na saúde do trabalhador.** 2008.
- ROTHSTEIN, J. R. et al. **Impacto de uma metodologia interativa de ergonomia de conscientização.** Fisioter Pesq., Florianópolis, v. 20, n. 1, p.11-16, jan. 2013.
- SILVA, J. **Qualidade de vida no trabalho e a aplicação da ginástica laboral.** 2021.
- SWERTS, C.; ROBAZZI, M. **Efeitos da ginástica laboral sobre a saúde dos trabalhadores.** 2014.
- TAKAHASHI, M.A.B.C. et al. **Precarização do Trabalho e Risco de Acidentes na construção civil: um estudo com base na Análise Coletiva do Trabalho (ACT).** Saúde Soc., São Paulo, v. 4, n. 21, p.976-988, 01 ago. 2012.
- VIEIRA, Maria Bernadete Fernandes, PINHEIRO, Soraia di Cavalcanti. **Riscos Ergonômicos na Construção Civil.** Revista Cipa. 1989.
- ZAVARIZZI, C. P.; ALENCAR, M. C. B. **Afastamento do trabalho e os percursos terapêuticos de trabalhadores acometidos por LER/Dort.** Saúde debate, Rio de Janeiro, v. 42, n. 116, p. 113-124, Jan. 2018.
- ZAVARIZZI, A.; ALENCAR, M. **Atividade física e qualidade de vida no ambiente ocupacional.** 2018.