

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

GUSTAVO DE OLIVEIRA CAMARGO

GINÁSTICA LABORAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA ANÁLISE DO
ESTADO DA ARTE NA ÚLTIMA DÉCADA

VITÓRIA - ES

2025

GUSTAVO DE OLIVEIRA CAMARGO

**GINÁSTICA LABORAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA ANÁLISE DO
ESTADO DA ARTE NA ÚLTIMA DÉCADA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Professor(a) orientador(a): Prof.^a Dra. Paula Cristina da Costa Silva.

VITÓRIA - ES

2025

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus, pela força e perseverança concedidas para superar os desafios desta jornada acadêmica.

À minha orientadora, Prof. Dra. Paula Cristina da Costa Silva, por ter aceitado o desafio de me conduzir nesta pesquisa. Agradeço por sua paciência, disponibilidade e pelas valiosas contribuições que foram fundamentais para a maturidade científica deste trabalho.

À Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) e ao Centro de Educação Física e Desportos (CEFD), pela infraestrutura e pela oportunidade de formação profissional de excelência.

Aos meus pais, Gilson e Adriana, que foram o meu alicerce. Sem o apoio incondicional, os sacrifícios e o amor de vocês, eu não estaria celebrando esta conquista hoje.

Por fim, a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização de mais uma etapa da vida.

RESUMO

A Ginástica Laboral (GL) consolida-se como uma intervenção estratégica e acessível nos tempos atuais. Definida como a prática de exercícios físicos de baixa intensidade durante a jornada de trabalho, a GL tem como objetivo compensar o desgaste físico e mental das atividades laborais. O presente trabalho teve como objetivo realizar um levantamento bibliográfico e documental das produções relacionadas à Ginástica Laboral (GL) nos últimos 10 anos, analisando o estado da arte e a atuação da Educação Física nesse contexto. A metodologia caracterizou-se como uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, realizada nas bases de dados da Comunidade Acadêmica Federada (CAFe), Google Acadêmico e SciELO, abrangendo o período de 2015 a 2025. Foi realizado também um levantamento documental em páginas eletrônicas que abordassem o tema Ginástica Laboral, saúde do trabalhador e qualidade de vida no trabalho. Os resultados indicaram uma transição temática significativa na literatura: de uma ênfase biomecânica e presencial para a gestão da saúde integral no teletrabalho pós-pandemia. Identificou-se que a GL é eficaz na prevenção de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e na melhoria do clima organizacional, embora enfrente desafios contemporâneos como a falta de infraestrutura no home office e a fadiga digital. Conclui-se que a GL evoluiu de prática complementar para estratégia central de saúde ocupacional, inserindo-se em um contexto necessariamente interdisciplinar. O estudo demonstra que o mercado atual demanda profissionais de saúde capacitados para superar a visão técnica de instrutores e atuar como gestores integrais de qualidade de vida, integrando conhecimentos e tecnologias para unir saúde do trabalhador e produtividade organizacional.

Palavras-chave: Ginástica laboral. Saúde ocupacional. Educação Física. Teletrabalho. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Workplace Gymnastics (WG) establishes itself as a strategic and accessible intervention in current times. Defined as the practice of low-intensity physical exercises during the workday, WG aims to compensate for the physical and mental wear and tear of work activities. This study aimed to carry out a bibliographic and documentary survey of productions related to Workplace Gymnastics (WG) in the last 10 years, analyzing the state of the art and professional performance in this context. The methodology was characterized as a qualitative bibliographic review, carried out in the databases of the Federated Academic Community (CAFe), Google Scholar, and SciELO, covering the period from 2015 to 2025. A documentary survey was also carried out on electronic pages addressing the theme of Workplace Gymnastics, worker health, and quality of life at work. The results indicated a significant thematic transition in the literature: from a biomechanical and face-to-face emphasis to integral health management in post-pandemic telework. It was identified that WG is effective in preventing Work-Related Musculoskeletal Disorders (WMSDs) and improving organizational climate, although it faces contemporary challenges such as the lack of infrastructure in home offices and digital fatigue. It is concluded that WG has evolved from a complementary practice to a central occupational health strategy, inserting itself into a necessarily interdisciplinary context. The study demonstrates that the current market demands health professionals capable of overcoming the technical view of instructors and acting as integral managers of quality of life, integrating knowledge and technologies to unite worker health and organizational productivity.

Keywords: Workplace gymnastics. Occupational health. Physical education. Telework. Quality of life.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. OBJETIVOS.....	9
2.1 OBJETIVO GERAL.....	9
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
3. METODOLOGIA.....	10
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	14
4.1 EVOLUÇÃO DAS PUBLICAÇÕES: DO PRESENCIAL AO DIGITAL.....	14
4.2 BENEFÍCIOS E LIMITAÇÕES: O QUE DIZ A LITERATURA.....	15
4.3 O PROTAGONISMO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA MULTIDISCIPLINARIDADE...	17
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	21

1. INTRODUÇÃO

As transformações no mundo do trabalho nas últimas décadas trouxeram avanços tecnológicos e novas modalidades de atuação, mas também intensificaram os desafios relacionados à saúde ocupacional. O ambiente corporativo moderno, caracterizado muitas vezes pela busca por produtividade e pelo uso constante de computadores, tornou-se um cenário propício para o sedentarismo e para o surgimento de doenças laborais (Junior; Lima, 2020; Levine, 2015).

Nesse contexto, a saúde do trabalhador passou a ser impactada significativamente por Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e por Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), pioradas pela falta de movimentação e pela ergonomia inadequada, seja nos escritórios tradicionais ou nos novos arranjos de trabalho remoto que ganharam força nos últimos anos (Santos, 2022; Gualano; Tinucci, 2011). Além dos aspectos físicos, observa-se um crescimento de queixas relacionadas à saúde mental, como estresse e esgotamento profissional, indicando que o bem-estar no trabalho é um conceito que precisa integrar corpo e mente (Silva-Júnior; Bezerra; Santos, 2024).

Diante desses desafios, a Ginástica Laboral (GL) consolida-se como uma intervenção estratégica e acessível. Definida como a prática de exercícios físicos de baixa intensidade durante a jornada de trabalho, a GL tem como objetivo compensar o desgaste físico e mental das atividades laborais. Seus benefícios, amplamente discutidos na literatura, englobam desde a prevenção de lesões musculoesqueléticas até a melhoria do clima organizacional e a redução do absenteísmo (Matsudo et al., 2011; Beecorp, [s.d.]).

A relevância deste estudo justifica-se pela necessidade de analisar como a GL tem evoluído para atender às demandas de um mercado de trabalho cada vez mais dinâmico e digital. Compreender os reais benefícios e as limitações dessa prática é fundamental para gestores e profissionais de saúde que buscam implementar programas eficientes de qualidade de vida.

Por conta disso, a presente pesquisa fez uma revisão bibliográfica e documental sobre a GL, buscando sistematizar o conhecimento produzido na última década e identificar o protagonismo da Educação Física na promoção da saúde do trabalhador.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Realizar um levantamento bibliográfico e documental das produções relacionadas à GL nos últimos 10 anos para analisar o estado da arte dos estudos produzidos sobre esse tema e analisar como a Educação Física se apresenta nessas produções.

2.2 Objetivos Específicos

Verificar se ocorreu um aumento na produção de artigos sobre esse tema pós-pandemia;

Analisar quais os principais temas que vêm sendo abordados sobre a GL;

Investigar os principais benefícios e limitações da prática da GL apontados pela literatura recente;

Identificar, a partir dos artigos levantados, se estudiosos da área de Educação Física vem produzindo conhecimento sobre a GL.

3. METODOLOGIA

O trabalho caracterizou-se como uma revisão bibliográfica e documental de abordagem qualitativa.

Para a realização da pesquisa bibliográfica foi conduzida uma busca sistemática por produções científicas nas principais bases de dados acadêmicas, acessadas por meio da plataforma da Comunidade Acadêmica Federada (CAFe), Google Acadêmico e SciELO em agosto de 2025.

Para o levantamento do material, foram utilizados os seguintes descritores, na Língua Inglesa e Portuguesa, de forma isolada e combinada: "ginástica laboral" e "saúde ocupacional". A pesquisa abrangeu publicações dos últimos 10 anos, a fim de assegurar a relevância e a atualidade da discussão.

O processo de seleção dos artigos seguiu etapas criteriosas. Após o levantamento inicial de 164 trabalhos ao todo, foi realizada a leitura dos títulos e resumos para uma triagem inicial. Abaixo apresento o quadro 1 com o resultado da 1ª triagem a partir das áreas nas quais os materiais acadêmicos foram produzidos.

Quadro 1 – Seleção dos trabalhos de acordo com a área de conhecimento.

Área de procedência do trabalho	Número de trabalhos levantados por área
Terapia Ocupacional	43
Educação Física	39
Fisioterapia	29
Direito	16
Enfermagem	14

Psicologia	12
Engenharia	8
Multidisciplinar	3

Fonte: do Autor (2025).

Em seguida, 39 artigos pré-selecionados da área de Educação Física foram lidos, a partir da aplicação dos seguintes critérios de seleção: artigos originais e revisões publicados em língua portuguesa e inglesa, disponíveis na íntegra, que abordassem especificamente a intervenção prática, os efeitos fisiológicos do exercício no ambiente de trabalho ou a gestão de programas de GL, foram definidos 17 estudos que compuseram a fundamentação teórica e a discussão desta pesquisa. No quadro 2 apresento o título, autores, local onde o trabalho foi publicado e ano de publicação.

Quadro 2 – Artigos da área de Educação Física selecionados para o estudo.

Título do trabalho	Autor(es)	Local de publicação	Ano de publicação
A ampliação do teletrabalho e home office em tempos de pandemia...	FERREIRA, M. P.	Revista do Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho	2021
Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas	GUALANO, B.; TINUCCI, T.	Revista Brasileira de Educação Física e Esporte	2011
O impacto das novas tecnologias e do sedentarismo no ambiente de trabalho...	JUNIOR, A. S.; LIMA, F. P. A.	Revista Brasileira de Saúde Ocupacional	2020
Sick of sitting	LEVINE, J. A.	Diabetologia	2015
Barreiras e facilitadores à adesão da prática de atividades físicas...	MATSUDO, V. K. R. et al.	O Mundo da Saúde	2011

Prevalência de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT)...	SANTOS, J. W. dos et al.	Produto & Produção	2022
Avanços e desafios da atenção primária à saúde no Brasil	SCHENKER, M.; COSTA, D. H.	Ciência & Saúde Coletiva	2019
Impactos do teletrabalho na saúde mental do trabalhador	SILVA-JÚNIOR, J. S. et al.	Revista Brasileira de Saúde Ocupacional	2024
A influência da prática de ginástica laboral na intenção de prática...	BORRE, J.; CURTH, M.; KONRATH, M.	Caderno de Educação Física e Esporte	2022
Percepção subjetiva da qualidade de vida de usuários de computadores...	DANIELE, T. M. C. et al.	Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício	2012
O "office" do home: impactos do trabalho remoto na saúde... (TCC)	FRAZÃO, B. M.; MELO, M. V. de.	TCC (Graduação) - PUC-Rio	2020
Análise postural e de posto de trabalho de atendentes de um Call Center	JARDIM, M. K. N.; LONGHINI, T. M.	Revista Latino-Americana de Inovação e Engenharia de Produção	2021
Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos	LAUX, R. C. et al.	Revista Ciência & Trabalho	2016
A efetividade do programa de ginástica laboral	LIMA, F. V. B.; NOGUEIRA, R. J. C. C.	Revista de Administração de Roraima	2017
Instrumentos de avaliação dos programas de ginástica laboral	LIMA, V. A. de; AZEVEDO, V. A. Z.; LUCCA, S. R.	Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício	2017
Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador: uma revisão...	SERRA, M. V. G. B. et al.	Revista Pesquisa em Fisioterapia	2014
Formação dos profissionais de Ginástica Laboral	VILELA JUNIOR, G. B. et al.	Revista CPAQV	2024

Foi feito também um levantamento documental nas páginas eletrônicas especializadas em saúde corporativa e em relatórios de instituições reconhecidas. Foram elas:

Quadro 3 – Páginas eletrônicas especializadas em saúde corporativa e instituições consultadas.

Autor / Entidade	Título / Descrição	Link de Acesso	Data de Acesso
BEECORP	Beecorp Soluções em Saúde	https://www.beecorp.com.br/	04 ago. 2025
DELOITTE	Deloitte Insights	https://www2.deloitte.com/us/en/insights.html	04 ago. 2025
FGV IBRE	Portal do IBRE	https://portalibre.fgv.br/	02 ago. 2025
FORBES BRASIL	Forbes Brasil	https://forbes.com.br/	02 ago. 2025
LEAL, F. (CREF1)	Conselho Regional de Educação Física (1ª Reg.)	https://www.cref1.org.br/	04 ago. 2025
PREVINIR	Previnir Soluções	https://www.previnir.com.br/	03 ago. 2025
SOC	Software Integrado de Gestão Ocupacional	https://www.soc.com.br/	03 ago. 2025
VIK	Vik - Saúde e Engajamento	https://vik.app/	02 ago. 2025
WELLHUB	Wellhub	https://wellhub.com/pt-br/	05 ago. 2025
ZENKLUB	Zenklub (Saúde Emocional)	https://zenklub.com.br/	05 ago. 2025

Fonte: do Autor (2025).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise do material bibliográfico selecionado permitiu identificar a trajetória da produção científica sobre a GL na última década. Além disso, foi possível observar que o tema acompanha as mudanças das características sociais, demográficas e tecnológicas do mercado de trabalho, dividindo-se em três grandes tendências temporais que são:

1. A ênfase na prevenção de lesões osteomusculares e ergonomia física,
2. Característica do modelo tradicional presencial e,
3. A gestão da saúde integral e bem-estar no teletrabalho, impulsionada pelas demandas psicossociais do cenário pós-pandêmico.

4.1 Evolução das Publicações: Do Presencial ao Digital

Em relação ao primeiro objetivo específico desta pesquisa, notou-se que as publicações sobre GL sofreram uma mudança significativa de foco, impulsionada principalmente pelas novas configurações de trabalho estabelecidas a partir de 2020.

Nos estudos do início da década analisada, a literatura concentra-se majoritariamente nas barreiras comportamentais e fisiológicas do ambiente de escritório tradicional. Pesquisas como as de Matsudo et al. (2011) buscavam entender por que os trabalhadores não aderiram aos programas de exercícios, citando a falta de tempo e de apoio da gestão como principais obstáculos. Nessa fase, a preocupação central era o combate ao sedentarismo, descrito por Levine (2015) como uma epidemia silenciosa ("sitting disease") capaz de gerar danos metabólicos irreversíveis.

Antes mesmo da consolidação do cenário pandêmico, a literatura já apresentava evidências sobre a eficácia da GL em modelos de trabalho presenciais e industriais. Laux et al. (2016) demonstraram, em estudo longitudinal, que a implementação de um programa estruturado foi capaz de reduzir em 51,52% a quantidade total de atestados médicos e em 55,56% os afastamentos específicos por doenças osteomusculares. No mesmo sentido, Daniele et al. (2012) já alertava para a necessidade de intervenções específicas para usuários de computadores, observando melhoras estatisticamente significativas na capacidade funcional desses trabalhadores após 12 sessões de exercícios compensatórios. Esses estudos

formaram a base científica que permitiu a rápida adaptação da GL para o formato remoto nos anos seguintes.

Contudo, a partir de 2020, observa-se uma ruptura temática. Com a emergência sanitária global (pandemia de COVID-19) e a consolidação do trabalho remoto, a produção científica expandiu sua finalidade. A GL deixou de ser discutida apenas como uma “pausa presencial” na empresa e passou a ser investigada como uma ferramenta de sobrevivência para o trabalhador isolado. Autores como Santos et al. (2022) documentam essa transição ao relatar o aumento repentino de queixas osteomusculares (DORT) em trabalhadores que migraram para ambientes domésticos sem a ergonomia adequada.

Além da mudança no local de prática (da empresa para a casa), houve uma evolução nos meios de aplicação da GL. O levantamento identificou um crescimento nas discussões sobre "Ginástica Laboral Online" e o uso de novas tecnologias. Leal (2021) e plataformas especializadas como SOC e Prevenir, destacam que a digitalização dos programas de qualidade de vida, através de videoaulas e aplicativos, tornou-se a solução viável para manter a saúde dos colaboradores dispersos geograficamente. Esse cenário criou novos modelos de negócios e oportunidades de atuação não restritas à Educação Física, mas abrangendo também fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e outros membros da equipe multidisciplinar de saúde, que adaptaram suas metodologias para o ambiente virtual.

Por fim, a evolução das publicações aponta para uma integração entre saúde física e mental. Enquanto os estudos mais antigos focavam na dores corporais, principalmente nas costas, produções mais recentes de Silva-Júnior, Bezerra e Santos (2024) demonstram que a GL atual precisa dialogar com a prevenção de transtornos mentais, como ansiedade e burnout, que se intensificaram com a disponibilidade constante do trabalhador moderno.

4.2 Benefícios e Limitações: O Que Diz a Literatura

A revisão dos estudos selecionados aponta para um consenso sobre a eficácia da GL, embora a sua implementação enfrente desafios práticos significativos. Os resultados podem ser categorizados em duas vertentes principais: os ganhos multidimensionais (físicos, mentais e organizacionais) e as barreiras à adesão.

No que diz respeito aos benefícios físicos, a literatura é sólida ao afirmar que a prática regular de pausas ativas atua diretamente na prevenção de patologias. Santos et al. (2022)

reforçam que a GL é essencial para diminuir a prevalência de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), especialmente em regiões críticas como coluna lombar e cervical, frequentemente afetadas pela ergonomia inadequada. Além disso, a quebra do comportamento sedentário é apontada como fator protetor contra Doenças Crônicas Não Transmissíveis, como diabetes e problemas cardiovasculares (Levine, 2015; Gualano; Tinucci, 2011).

No âmbito da saúde mental e organizacional, os estudos indicam que o investimento em bem-estar traz retorno significativo. Segundo dados compilados pela BeeCorp, a GL contribui para a melhoria do clima organizacional e redução do estresse. Essa percepção é reforçada por pesquisas de mercado apresentadas por Forbes Brasil (2025) e Wellhub (2024), que associam programas de qualidade de vida ao aumento da produtividade e do engajamento das equipes. Silva-Júnior, Bezerra e Santos (2024) complementam essa visão ao destacar que, no cenário pós-pandemia, a GL assumiu um papel de suporte psicológico, auxiliando na redução da ansiedade gerada pelo isolamento e pela pressão por resultados.

Ainda sobre os benefícios, Lima e Nogueira (2017) destacam que, no Polo Industrial de Manaus, a percepção corporativa associa diretamente o programa ao aumento da produtividade. Na esfera da saúde individual, Serra et al. (2014) reforçam que a prática regular contribui para a redução de sintomas de depressão e dores na coluna. Um dado relevante, destacado por Borre et al. (2022), é o impacto comportamental: a GL atua como um agente educador, onde a inserção de atividades lúdicas influencia positivamente a intenção dos trabalhadores de praticarem exercícios físicos também em seus momentos de lazer, ou seja, fora da empresa.

Entretanto, apesar dos benefícios evidentes, a literatura identifica limitações e barreiras que dificultam a continuidade dos programas. Historicamente, Matsudo et al. (2011) já apontavam a "falta de tempo" e a cultura organizacional como obstáculos. No contexto mais recente, novos desafios surgiram, o levantamento do FGV IBRE (2024) destaca que, para o trabalhador remoto, a falta de espaço físico adequado em casa e a necessidade de autodisciplina são obstáculos críticos.

Somado a isso, Jardim e Longhini (2021) alertam que o exercício físico isolado não compensa mobiliários inadequados. Em sua análise ergonômica, ficou evidente que, sem o

ajuste de cadeiras e monitores conforme a NR-17, os riscos posturais persistem mesmo com a prática da ginástica, o que exige um olhar técnico sobre o posto de trabalho.

Além do mais, Leal (2021) alerta para o fenômeno da “fadiga digital”: em um cenário onde o trabalho já exige conexão constante, a obrigatoriedade de acessar mais uma plataforma para realizar exercícios pode gerar resistência. Esse contexto impõe um desafio comum a todos os aplicadores do programa, sejam eles profissionais de Educação Física, Fisioterapeutas ou Terapeutas Ocupacionais, exigindo o desenvolvimento de estratégias mais dinâmicas, humanizadas e breves para garantir a adesão dos colaboradores.

4.3 O Protagonismo da Educação Física na Multidisciplinaridade

A análise das fontes de publicação dos estudos levantados revela que a GL é um tema intrinsecamente multidisciplinar, investigado por diversas áreas do conhecimento. No entanto, o papel da Educação Física destaca-se pela ênfase no condicionamento físico e na abordagem pedagógica do movimento.

Entrando ao quarto objetivo específico, identificou-se que a produção científica sobre o tema se divide em vertentes complementares. Áreas como o Direito e a Engenharia focam na regulamentação e no diagnóstico dos riscos ambientais e ergonômicos. Enquanto a Engenharia realiza o levantamento técnico das falhas no posto de trabalho (através da Análise Ergonômica do Trabalho - AET), o Direito diagnostica os riscos de passivos trabalhistas e o cumprimento das Normas Regulamentadoras (como a NR-17).

Nesse contexto, estudos como o de Ferreira (2021) discutem a GL não pela prática em si, mas como uma exigência jurídica para proteção da empresa e do teletrabalhador. Já Santos et al. (2022) analisam a GL sob a ótica dos processos produtivos, tratando-a como uma “medida de controle” necessária para reduzir a fadiga detectada nos laudos de engenharia. Portanto, essas áreas são fundamentais para identificar o problema e fundamentar a necessidade da intervenção, criando a demanda que será atendida pelos profissionais de saúde.

Por outro lado, a Educação Física oferece uma contribuição distinta através de seu domínio técnico-científico do exercício. Autores vinculados à área, como Matsudo et al. (2011) e Gualano e Tinucci (2011), produzem conhecimento focado na fisiologia do exercício e nas estratégias de adesão comportamental.

Nesse contexto, a atuação do Profissional de Educação Física se destaca pelo viés pedagógico. Leal (2021) enfatiza que, sob essa ótica, a GL não deve ser vista apenas como uma série de movimentos repetidos, mas um serviço especializado que exige planejamento pedagógico e correção técnica para ser seguro.

A complexidade da intervenção exige rigor científico. Lima et al. (2017) enfatizam que a eficiência dos programas depende de avaliações precisas, defendendo o uso de instrumentos validados para mensurar resultados, sendo eles o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (NMQ), SF-36 (Medical Outcomes Study 36 – Item Short-Form Health Survey) e o EVA (Escala Visual Analógica de Dor). Além da técnica, Borre et al. (2022) destacam o papel insubstituível do professor como agente de socialização, criando um clima de engajamento que aplicativos isolados muitas vezes não conseguem suprir.

Portanto, a literatura confirma que a GL é um campo de atuação compartilhada. Embora a saúde ocupacional geralmente seja diagnosticada por médicos e o ambiente regulado por engenheiros e juristas, a prescrição e orientação do exercício físico (presencial ou remoto) é uma prerrogativa comum tanto ao profissional de Educação Física quanto ao Fisioterapeuta e Terapeuta Ocupacional.

A diferença não está na permissão para atuar, mas na abordagem pedagógica: autores como Leal (2021) e Vilela Junior et al. (2024) sugerem que, dentro dessa atuação conjunta, a Educação Física tende a expandir a prática para além da pausa laboral, focando na mudança do estilo de vida, enquanto a atuação fisioterapêutica frequentemente se aprofunda na prevenção específica de distúrbios osteomusculares.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo, por meio de uma revisão bibliográfica e documental, cumpriu o objetivo de analisar o estado da arte das produções sobre a GL na última década. A análise permitiu compreender como essa intervenção evoluiu de uma prática complementar para uma estratégia central de saúde ocupacional. Essa centralidade é justificada por três evidências encontradas nos textos analisados:

O reconhecimento do impacto econômico e estratégico, que reposiciona o bem-estar corporativo como um investimento indispensável e não mais como um custo operacional;

A comprovada necessidade de conexão humana e combate ao isolamento no home office, onde a prática atua como uma ferramenta de engajamento social e manutenção da produtividade;

O papel da GL na redução dos danos psicossociais, atuando diretamente na prevenção da ansiedade e do esgotamento profissional (burnout) identificados no cenário laboral recente.

Em relação à evolução das publicações, conclui-se que houve uma clara transição temática. Enquanto os estudos anteriores a 2020 focam predominantemente nos aspectos biomecânicos e no combate à inatividade física em ambientes presenciais, a literatura pós-pandemia expandiu seu propósito. As produções mais recentes evidenciam uma abordagem variada, integrando a prevenção de lesões físicas (DORT) com a necessidade urgente de suporte à saúde mental, em resposta ao aumento de casos de ansiedade e esgotamento profissional gerados pelas novas configurações de trabalho.

Quanto aos benefícios e limitações, a revisão confirmou que a GL é uma ferramenta eficaz para a redução de dores osteomusculares, melhoria do clima organizacional e aumento da produtividade. No entanto, a sua implementação enfrenta desafios contemporâneos significativos. Barreiras clássicas, como a falta de tempo, somaram-se a novos obstáculos, como a inadequação do espaço físico doméstico e a "fadiga digital", exigindo adaptações metodológicas constantes para garantir a adesão dos colaboradores.

Além disso, as impressões obtidas ao longo desta trajetória de pesquisa evidenciam que o diferencial do Profissional de Educação Física reside na sua capacidade pedagógica de trabalhar a ludicidade. Ao contrário de ferramentas automatizadas, a intervenção humana

qualificada transforma a série de exercícios em um momento de descompressão e interação social. Conclui-se que essa abordagem lúdica é determinante para superar barreiras comportamentais e a monotonia, consolidando a Ginástica Laboral não apenas como uma obrigação ergonômica, mas como uma experiência positiva capaz de educar o trabalhador para um estilo de vida mais ativo fora da empresa.

Por fim, conclui-se que a Educação Física exerce um papel fundamental na produção e aplicação desse conhecimento, inserindo-se em um contexto necessariamente interdisciplinar. A revisão bibliográfica demonstra que a GL se valida como um campo em expansão não apenas para a Educação Física, mas para toda a equipe de saúde ocupacional.

O mercado atual demanda de profissionais, sejam educadores físicos, fisioterapeutas ou terapeutas ocupacionais, capacitados para superar a visão técnica de “instrutores de exercícios” e atuar como gestores integrais de qualidade de vida. O diferencial competitivo, portanto, deixa de ser a formação de base isolada e passa a ser a capacidade de integrar conhecimentos, utilizar novas tecnologias e dialogar com as demais áreas (Engenharia, Direito) para comprovar resultados que unam saúde do trabalhador e produtividade organizacional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEECORP. **Ergonomia no trabalho**: como ela aumenta a produtividade. [S.l.]: BeeCorp Blog, 23 out. 2023. Disponível em: <https://beecorp.com.br/ginastica-laboral/>. Acesso em: 4 ago. 2025.

DELOITTE. **Global Human Capital Trends 2020**: the social enterprise at work. New York: Deloitte Insights, 2020.

FERREIRA, M. P. A ampliação do teletrabalho e home office em tempos de pandemia e seus reflexos na saúde do trabalhador. **Revista do Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho**, [S.l.], v. 7, n. 1, p. 101-119, 2021.

FGV IBRE. **Home office no Brasil**: percepções e avaliações dos trabalhadores. [S.l.]: Blog do IBRE, 30 jan. 2024. Disponível em: <https://blogdoibre.fgv.br/posts/home-office-no-brasil-percepcoes-e-avaliacoes-dos-trabalhadores>. Acesso em: 2 ago. 2025.

FRAZÃO, B. M.; MELO, M. V. de. **O "office" do home**: impactos do trabalho remoto na saúde e qualidade de vida dos trabalhadores. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2020.

FUNDAÇÃO GETULIO VARGAS; INSTITUTE OF EMPLOYMENT STUDIES. **Pesquisa sobre os impactos do home office no bem-estar dos colaboradores**. Rio de Janeiro: FGV, 2020.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Tais. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 25, p. 37-43, dez. 2011.

JUNIOR, A. S.; LIMA, F. P. A. O impacto das novas tecnologias e do sedentarismo no ambiente de trabalho de escritório. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 45, e15, 2020.

LEAL, F. **A ginástica laboral e os novos modelos de negócios trabalhistas**. Rio de Janeiro: Conselho Regional de Educação Física da 1ª Região (CREF1), 3 nov. 2021. Disponível em: <https://www.cref1.org.br/a-ginastica-laboral-e-os-novos-modelos-de-negocios-trabalhistas/>. Acesso em: 4 ago. 2025.

LEVINE, J. A. Sick of sitting. **Diabetologia**, [S.l.], v. 58, n. 8, p. 1751-1758, 2015.

MATSUDO, V. K. R. et al. Barreiras e facilitadores à adesão da prática de atividades físicas no local de trabalho. **Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 171-179, 2011.

FORBES BRASIL. Home office eleva produtividade para quase metade dos profissionais. **Forbes Brasil**, São Paulo, 8 maio 2025. Disponível em: <https://forbes.com.br/carreira/2025/05/home-office-eleva-produtividade-para-quase-metade-dos-profissionais/>. Acesso em: 2 ago. 2025.

OLIVEIRA, C. et al. **Pesquisa de Benefícios 2023**. [S.l.]: Mercer Marsh Benefícios, 2023.

PREVINIR. **Ginástica laboral online**. [S.l.]: Previnir, [s.d.]. Disponível em: <https://www.previnir.com.br/ginastica-laboral-online>. Acesso em: 3 ago. 2025.

SANTOS, J. W. dos et al. Prevalência de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) em trabalhadores durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. **Produto & Produção**, Porto Alegre, v. 23, n. 1, p. 1-12, 2022.

SCHENKER, M.; COSTA, D. H. Avanços e desafios da atenção primária à saúde no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 6, p. 2177-2188, 2019.

SILVA-JÚNIOR, J. S.; BEZERRA, C. V.; SANTOS, M. A. P. dos. Impactos do teletrabalho na saúde mental do trabalhador: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 49, e3, 2024.

SOC. **Ginástica laboral a distância: como funciona e quais os benefícios?**. [S.l.]: SOC Software Integrado de Gestão Ocupacional, 21 jun. 2022. Disponível em: <https://www.soc.com.br/blog-de-sst/ginastica-laboral-a-distancia/>. Acesso em: 3 ago. 2025.

VIK. **Home office e sedentarismo: o impacto do trabalho remoto na saúde dos colaboradores**. [S.l.]: Vik Blog, 25 jan. 2025. Disponível em: <https://vik.app/blog/home-office-e-sedentarismo-o-impacto-do-trabalho-remoto-na-saude-dos-colaboradores/>. Acesso em: 2 ago. 2025.

WELLHUB. **O ROI do Bem-Estar 2024**. [S.l.]: Wellhub, 2024.

ZENKLUB. **Como está o bem-estar dos trabalhadores brasileiros?**. [S.l.]: Zenklub Blog, 2 dez. 2024. Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/recursos-humanos/como-esta-o-bem-estar-dos-trabalhadores-brasileiros/>. Acesso em: 5 ago. 2025.

BORRE, Jackson; CURTH, Marcelo; KONRATH, Magale. A influência da prática de ginástica laboral na intenção de prática de exercícios físicos: uma visão de funcionários de uma empresa do Vale dos Sinos. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 20, e-29096, p. 1-6, 2022 .

DANIELE, Thiago Medeiros da Costa; SOUZA, George Lacerda de; SOUZA NETO, Pedro Bezerra. Percepção subjetiva da qualidade de vida de usuários de computadores após 12 sessões de ginástica laboral. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 11, n. 1, p. 17-20, jan./mar. 2012 .

JARDIM, Mayara K. N.; LONGHINI, Tatielle M. Análise postural e de posto de trabalho de atendentes de um Call Center. **Revista Latino-Americana de Inovação e Engenharia de Produção**, Curitiba, v. 9, n. 15, p. 155-173, 2021 .

LAUX, Rafael Cunha; PAGLIARI, Paulo; EFFTING JUNIOR, João Viannei; CORAZZA, Sara Teresinha. Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. **Ciência & Trabalho**, v. 18, n. 56, p. 130-133, maio/ago. 2016 .

LIMA, Fabiana Viegas Brandão; NOGUEIRA, Ricardo Jorge da Cunha Costa. A efetividade do programa de ginástica laboral. **Revista de Administração de Roraima**, Boa Vista, v. 7, n. 2, p. 297-309, jul./dez. 2017 .

LIMA, Valquíria Aparecida de; AZEVEDO, Valmir Antonio Zulian de; LUCCA, Sérgio Roberto de. Instrumentos de avaliação dos programas de ginástica laboral. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 16, n. 1, p. 40-48, 2017 .

SERRA, Maysa Venturoso Gongora Buckeridge; PIMENTA, Lorrana Campos; QUEMELO, Paulo Roberto Veiga. Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador: uma revisão da literatura. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 4, n. 3, p. 197-205, dez. 2014 .

VILELA JUNIOR , Guanis de Barros; PASSOS, Ricardo Pablo; PEREIRA , Cynara Cristina; OLIVEIRA , Heleise Faria dos Reis de. FORMAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE GINÁSTICA LABORAL. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida** , [S. l.], v. 16, n. 2, p. 13, 2024. DOI: 10.36692/V16N2-97R. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/1991>.. Acesso em: 20 set. 2025.

GUSTAVO DE OLIVEIRA CAMARGO

**GINÁSTICA LABORAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA ANÁLISE DO
ESTADO DA ARTE NA ÚLTIMA DÉCADA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD), como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em 13/ 02 /2026 .

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Dra. Paula Cristina da Costa Silva
Universidade Federal do Espírito Santo - UFES
Orientadora

Prof. Dra. Andrea Locatelli
Universidade Federal do Espírito Santo - UFES

Prof. Dra. Franciny Dias
Serviço Social do Comércio - São Mateus (SESC)



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

PROTOCOLO DE ASSINATURA



O documento acima foi assinado digitalmente com senha eletrônica através do Protocolo Web, conforme Portaria UFES nº 1.269 de 30/08/2018, por
PAULA CRISTINA DA COSTA SILVA - SIAPE 1680855
Departamento de Educação e Ciências Humanas - DECH/CEUNES
Em 19/02/2026 às 11:30

Para verificar as assinaturas e visualizar o documento original acesse o link: <https://api-lepisma.prod.uks.ufes.br/arquivos-assinados/1283964?tipoArquivo=O>



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

PROTOCOLO DE ASSINATURA



O documento acima foi assinado digitalmente com senha eletrônica através do Protocolo Web, conforme Portaria UFES nº 1.269 de 30/08/2018, por
ANDREA BRANDAO LOCATELLI - SIAPE 2118908
Departamento de Ginástica - DG/CEFD
Em 19/02/2026 às 12:04

Para verificar as assinaturas e visualizar o documento original acesse o link: <https://api-lepisma.prod.ukf.ufes.br/arquivos-assinados/1283991?tipoArquivo=O>



Documento assinado digitalmente

FRANCINY DOS SANTOS DIAS

Data: 19/02/2026 15:45:48-0300

Verifique em <https://validar.itf.gov.br>