

O IMPACTO DA APLICAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NAS EMPRESAS EM FUNÇÃO DO BEM-ESTAR DOS COLABORADORES

Autores: Ana Elisa Santos Alves, Yasmim Kaya Matsubara, Ana Carolina Marini Figueira.

Fundação Vale-paraibana de Ensino, Colégio Técnico “Antônio Teixeira Fernandes”, Rua Paraibuna, 75, Centro, - 12245-020 - São José dos Campos-SP, Brasil. anaelisaalves2105@gmail.com, yasmimkaya@gmail.com, prof.carolinamarini@gmail.com

Resumo

O artigo tem como objetivo analisar o impacto da Ginástica laboral, destacando suas evidências científicas quanto ao bem-estar do colaborador e sua relevância para a sustentabilidade organizacional. A pesquisa, de caráter qualitativo e exploratório, baseou-se em revisão bibliográfica de livros, periódicos e sites que abordam sua aplicação e implementação. Constatou-se os primeiros registros da prática se deram na Polônia, em 1925, e eram introduzidas por operários de acordo com a função que desempenhavam. Além disso, autores ressaltam o papel da ginástica laboral na qualidade de vida e seus benefícios, indicando os prejuízos do estresse no ambiente organizacional, compreendendo a prática como estratégia para saná-los. Os resultados demonstram que a ginástica laboral atua de forma preventiva e corretiva, favorecendo a saúde física e mental dos trabalhadores. Conclui-se que a ginástica laboral, quando alinhada as demandas do ambiente corporativo, é uma ferramenta eficaz para promover o bem-estar dos colaboradores e fortalecer uma cultura organizacional saudável.

Palavras-chave: Ginástica Laboral, benefícios, colaboradores.

Curso: Técnico Administração.

Introdução

A Ginástica Laboral (GL) é planejada e aplicada no ambiente de trabalho durante o expediente, também conhecida como atividade física na empresa, ginástica no trabalho ou ginástica de pausa. A ginástica laboral busca criar um espaço, no qual o trabalhador exerce várias atividades e exercícios físicos, que vão além de um condicionamento mecanicista, repetitivo e automatizado (Mendes; Leite, 2012).

Os primeiros registros de exercícios físicos dentro de organizações ocorreram no ano de 1925, na Polônia, onde os operários introduziam pausas ativas com o tempo estipulado de acordo com a função desempenhada. Após alguns anos surgiram registros de atividades semelhantes na Alemanha, Suécia, Bélgica e Japão (Lima, 2019). Nos Estados Unidos a GL se popularizou em 1968 e em 2004 foi lançada uma revista que busca fortalecer o diálogo global entre acadêmicos e profissionais sobre os mais diversos aspectos da gestão, a *Internacional Management Review*. A IMR publica artigos que abordam tendências e pontos a serem discutidos na área da gestão e sua criação foi de suma importância para a promoção de saúde e bem-estar dos trabalhadores, pois influenciou na expansão da GL pelo mundo.

As Ginásticas Laborais Compensatória, de relaxamento e corretiva tem como semelhança o objetivo de reduzir o estresse, seja físico ou mental, gerado dentro das organizações. Para Chiavenato (2005), o estresse tem alguns malefícios dentro do ambiente de trabalho, dentre eles o baixo desempenho do colaborador. As tensões nos locais de trabalho diminuem a eficiência das pessoas e, consequentemente, a produtividade, gerando pressa, conflitos interpessoais, desmotivação (França; Rodrigues, 1999).

Portanto, o presente artigo tem como objetivo estudar os benefícios da Ginástica Laboral, identificando suas evidências científicas quanto o bem-estar do colaborador, defendendo sua implementação como uma estratégia eficaz de promoção à saúde e sustentabilidade organizacional.

Metodologia

Este trabalho parte de uma investigação qualitativa do tipo exploratória, baseada em pesquisas documentais e bibliográfica sobre os assuntos relacionados ao impacto da aplicação da ginástica laboral nas empresas em função do bem-estar dos colaboradores, seus benefícios e como deve ser aplicada.

A pesquisa foi apoiada em livros, periódicos e sites. Além disso, realizou-se uma coleta de dados secundários através de pesquisas para identificação da importância desta prática para a produtividade.

Dessa forma, a revisão da literatura foi realizada, gerando resultados através de dados expressos para que seja possível a melhor compreensão dos benefícios da ginástica laboral para o bem-estar dos colaboradores.

Resultados

Pretendeu-se, neste estudo, enfatizar a importância da prática da Ginástica Laboral para o bem-estar dos colaboradores. Sob a perspectiva do bem-estar mental, a ginástica laboral atua também como uma ferramenta psicossocial dentro das organizações. Em um cenário de intensificação do trabalho, sua integração não deve ser percebida apenas como prática de exercícios físicos, mas como estratégia de cuidado integral, valorização do trabalhador, estímulo ao convívio coletivo e redução do distanciamento entre corpo, mente e ambiente produtivo (Cañete, 1996).

Segundo Kolling (1982, apud Conselho Regional de Educação Física de São Paulo, 2019) ao estudar grupos de operários em indústrias, constatou que a ginástica laboral compensatória contribui para a redução de dores musculares e melhora da disposição geral dos trabalhadores, promovendo a saúde física, também prevenindo a ocorrência de doenças ocupacionais. Se iniciou em julho de 2012, uma experiência realizada por Laux et. Al, que incluiu 31 sujeitos entre 19 e 51 anos, sua duração foi de 12 meses e eram aplicadas semanalmente sessões de Ginástica Laboral, como resultado foi obtida a queda em 43,48% dos atestados médicos por doenças sistêmicas e osteomusculares em relação ao período sem a prática.

Pressi e Candotti (2005) afirmam ainda que adicionar a Ginástica Laboral na rotina da empresa pode apresentar resultados positivos, como o aumento da produtividade e disposição para o trabalho, melhoria da qualidade de vida e consciência corporal. Um estudo de Manosso et al. (2014), sugere que a prática regular da Ginástica Laboral pode intervir positivamente no que se diz sobre estresse dentro de organizações, proporcionando qualidade de vida e bem-estar para os praticantes, ainda, conclui que após a aplicação do experimento, o relacionamento social dentro da empresa melhorou significativamente.

Kallas e Batista (2009) afirmam que os resultados dos programas de Ginástica Laboral terão ainda mais eficiência caso as intervenções ocorram de forma preventiva e consistente, visando consolidar os programas de GL. Sendo assim, Lima (2019) traz como necessária para manter a consistência, a frequência ideal para a realização da atividade. Ela deve ser executada ao menos 3 vezes durante a semana, durando entre 10 (dez) e 15 (quinze) minutos, preferencialmente ao início do expediente.

Segundo o Tribunal Regional do Trabalho (2020), as regras para um alongamento adequado incluem sua duração, citada anteriormente, manter a posição de alongamento por 30 segundos, fazer dos movimentos de forma suave e lenta, respiração profunda durante a realização e manter frequência em relação ao exercício, além de evitar a prática logo após contusão aguda.

Discussão

A partir do levantamento teórico realizado, é possível observar que a implementação da Ginástica Laboral (GL) nas empresas transcende a ideia de mera prática de exercícios físicos, configurando-se como uma estratégia de promoção da saúde integral do trabalhador. O embasamento teórico aponta evidentemente que a GL repercute tanto na dimensão física quanto na psicossocial, sendo capaz de reduzir dores musculares, melhorar a disposição e contribuir para a prevenção de doenças ocupacionais (Kolling, 1982 apud Conselho Regional de Educação Física de São Paulo, 2019). No sentido psicossocial, Cañete (1996) trata da ginástica laboral como um investimento aos colaboradores de modo a evidenciar a aplicação como plano de assistência, garantindo a aproximação do corpo e da

mente junto a produtividade, que corrobora com os benefícios citados por Pressi e Candotti (2005) tal como aumento da produção, disposição para atuação, qualidade de vida e consciência corporal.

Mendes e Leite (2012), colocam ainda que a prática da ginástica laboral se diferencia do cotidiano repetitivo e automatizado das corporações, de modo a proporcionar ao trabalhador um espaço de movimento que rompe com as práticas obsoletas de mecanização da esfera social composta pelos colaboradores, bem como as colocações sobre o espaço organizacional afirmadas por Chiavenato (2005) e França e Rodrigues (1999) que destacam os efeitos negativos do cenário laboral, tais como o estresse, baixo desempenho, conflitos interpessoais e desmotivação, discernindo a GL como uma estratégia eficaz de mitigação desses problemas, que teve comprovação científica pela pesquisa de Manosso et al. (2014). Alinhados aos desgastes físicos das organizações também analisados por Kolling (1982, apud Conselho Regional de Educação Física de São Paulo, 2019), a aplicação de Laux et al. (2012), evidencia a diminuição de 43,48% nos atestados médicos relacionados a doenças sistêmicas e osteomusculares, reforçam a relevância da prática para a sustentabilidade organizacional. Ainda que de forma implícita, observa-se que a redução de afastamentos representa não apenas benefício direto ao colaborador, mas também vantagem competitiva às organizações, ao mitigar custos decorrentes de licenças médicas e perda de produtividade.

Os dados bibliográficos evidenciam que a prática da Ginástica Laboral não é recente e possui histórica de implementação em diferentes países desde 1925 (Lima, 2019). Essa trajetória aponta para um estopim da busca por estratégias que promovam saúde e qualidade de vida no ambiente corporativo, porém, mesmo décadas de embasamento teórico-científico que comprovam sua efetividade, sua disseminação e implementação de forma efetiva ainda se perpetua com limitações, confirmando a relevância da temática na contemporaneidade tal qual o fortalecimento desse diálogo em revistas científicas internacionais, como a *International Management Review*, que reforçou a legitimidade da GL como ferramenta de gestão em saúde ocupacional.

Além disso, é importante ressaltar que os benefícios relatados não se limitam a ganhos imediatos, mas podem ser potencializados quando os programas de GL são implementados de forma sistemática e preventiva, conforme defendem Kallas e Batista (2009). A consistência e frequência ideais, descritas por Lima (2019), consolidam a prática como parte da cultura organizacional, o que se reflete em maior adesão dos colaboradores e resultados mais duradouros, em concordância ao Tribunal Regional do Trabalho (2020) que estabelece um aprofundamento referente a aplicação efetiva da ginástica laboral.

Conclusão

Perante a análise das diferentes vertentes da ginástica laboral, os estudiosos reforçam a importância da ginástica laboral como medida preventiva no enfrentamento dos desgastes causados no ambiente de trabalho através dos aspectos físicos e mentais, portanto, sua implementação nas organizações se faz significativa para a promoção a saúde do colaborador, e consequentemente a sustentabilidade organizacional.

Dessa forma, conclui-se que a ginástica laboral, quando planejada de forma contextualizada e alinhada às demandas reais do ambiente de trabalho, constitui uma ferramenta valiosa para a promoção do bem-estar e para o fortalecimento de uma cultura organizacional saudável. Sua efetividade, no entanto, depende do engajamento coletivo, do apoio da gestão e da integração com outras práticas ergonômicas e de saúde ocupacional.

Referências

CÂNETE, Ingrid. **Humanização: desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho**. Artes e Ofícios, 1996.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de pessoas**. Elsevier Brasil, 2008.

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE SÃO PAULO – CREF4/SP. **Ginástica laboral: conceitos e fundamentos**. São Paulo: CREF4/SP, 2019. Disponível em: <https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/70c8da64129f8612ce633de28f24afcc.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2025.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática. In: **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. 2011. p. 191-191.

INTERNATIONAL MANAGEMENT REVIEW. **International Management Review**. Disponível em: <https://www.imrjournal.org/>. Acesso em: 21 mai. 2025.

KALLAS, Daniele; BATISTA, Sidnei. **A ginástica laboral como ferramenta em saúde**. Disponível em: https://fontouraeditora.com.br/periodico/public/storage/articles/515_1502366982.pdf. Acesso em: 4 set. 2025.

LAUX, Rafael; PAGLIARI, Paulo; JUNIOR, João; CORAZZA, Sara. **Programa de Ginástica Laboral e a redução de atestados médicos**. Disponível em: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492016000200009. Acesso em 8 set. 2025.

LIMA, Valquíria. **Ginástica Laboral e saúde do trabalhador**. Disponível em: <https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/70c8da64129f8612ce633de28f24afcc.pdf>. Acesso em: 14 jul. 2025

MANOSSO, M; LANFERDINI, F J; DAL'AGNOL, M J; RONCADA, C; DIAS, C P. **Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre praticantes e não praticantes de ginástica laboral**. Disponível em: <https://share.google/oDa8kl65qAc25Hsrh>. Acesso em: 4 ago. 2025.

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. Editora Manole, 2004.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C.T. **Ginástica Laboral São Leopoldo: UNISINOS**, 2005. Disponível em: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2393164>. Acesso em: 12 ago., 2025.

TRIBUNAL REGIONAL DE JUSTIÇA DO TRABALHO. **Alongamento e Ginástica Laboral**. Disponível em: <https://www.trt6.jus.br/portal/alongamento-e-ginastica-laboral>. Acesso em: 4 set. 2025.