

A GINÁSTICA LABORAL COMO INSTRUMENTO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIAS

Wesley Silva Barreto¹
Hortência Silva Oliveira²
Joyce Maria Leite e Silva³
Cleene Tavares de Souza⁴

Área Temática: Saúde

RESUMO

O presente estudo consiste em relatar as principais experiências sobre o impacto do projeto de extensão de Ginástica Laboral na saúde dos servidores de universidades do estado do Ceará. O público participante do projeto são os funcionários da Universidade Regional do Cariri (URCA) Iguatu e Universidade Estadual do Ceará (UECE), localizadas no Campus Multi-institucional Humberto Teixeira, sendo beneficiados 14 funcionários do campus, o projeto ocorre todos os dias à tarde, com duração média de 10 a 15 minutos diários. Em sua elaboração foi utilizado o método de relato de experiências que foram descritas pelo autor em condução do projeto. O estudo encontrou os seguintes resultados: maior interação entre as funcionárias, perda de timidez, diminuição do estresse, ganhos de mobilidade, flexibilidade e amplitude, juntamente com a amenização de dores físicas. Conclui-se que o projeto contribui positivamente no âmbito social dos participantes impulsionando novas amizades e maiores interações no local de trabalho, além de colaborar de maneira benéfica no âmbito físico, impulsionando melhorias na saúde.

Palavras-chave: Ginástica Laboral; Promoção da Saúde; Qualidade de vida.

WORKPLACE GYMNASTICS AS A TOOL FOR PROMOTING HEALTH AND QUALITY OF LIFE: AN ACCOUNT OF EXPERIENCES

ABSTRACT

The present study consists of reporting the main experiences regarding the impact of the Workplace Gymnastics extension project on the health of university staff in the state of Ceará. The participants of the project are employees of the Universidade Regional do Cariri (URCA)

¹ Wesley Silva Barreto, Aluno Bolsista, Universidade Regional do Cariri, Educação Física, Brasil, Wesley.barreto@urca.br Orcid [0009-0006-2826-5520](https://orcid.org/0009-0006-2826-5520)

² Hortência Silva Oliveira, Voluntário, Universidade Regional do Cariri, Direito, Brasil, hortencia.oliveira@urca.br. Orcid [0009-0003-3983-2795](https://orcid.org/0009-0003-3983-2795)

³ Joyce Maria Leite e Silva, Colaborador, Universidade Regional do Cariri, educação física, educação física, Brasil, joyce.leite@urca.br. Orcid [0000-0001-7050-5264](https://orcid.org/0000-0001-7050-5264)

⁴ Cleene Tavares de Souza, Orientador, Universidade Regional do Cariri, educação física, educação física, Brasil, Cleene.tavares@urca.br. Orcid [0000-0001-5987-5387](https://orcid.org/0000-0001-5987-5387)



Iguatu and the Universidade Estadual do Ceará (UECE), located at the Humberto Teixeira Multi-Institutional Campus, benefiting 14(fourteen) employees. The project takes place every afternoon, during an average of 10 to 15 minutes daily. The experience reporting method was used in its elaboration, and the experiences were described by the author while conducting the project. The study found the following results: greater interaction between female employees, reduction of shyness, stress reduction, gains in mobility, flexibility, and range of motion, along with the alleviation of physical pains. It is concluded that the project positively contributes to the participants' social environment by fostering new friendships and greater interactions in the workplace, in addition to beneficially contributing to the physical domain by promoting improvements in health.

Keywords: Workplace Gymnastics; Health Promotion; Quality of Life.

1 INTRODUÇÃO

A ginástica laboral é um programa de exercícios físicos feito no local de trabalho em um curto período tempo, dentro do horário de trabalho dos funcionários, que tem como principal objetivo promover pausas dos movimentos repetitivos, diminuição de tempo em comportamento sedentário e controle do estresse psicológico. Destaca-se também maior socialização entre os funcionários participantes, seja através de rodas de conversas, dinâmicas envolvendo o psicossocial ou atividades que estimulem maior interação entre os membros (Lima, 2007).

A ginástica laboral pode ser classificada de acordo com o seu horário de realização ou com o objetivo da empresa, nisso temos a *preparatória* ou de aquecimento que é aquela realizada logo nas primeiras horas do expediente como forma de preparar os funcionários para a jornada de trabalho, aquecendo os grupos musculares. A *compensatória* ou de pausa é aquela realizada durante a jornada de trabalho, onde as atividades dos funcionários são interrompidas para participação, é aquela ginástica que busca a compensação em movimentos repetitivos e a adequação da postura dos participantes de acordo com cada função feita por eles. A *relaxamento* que corresponde a atividade feita ao final do expediente, antes da saída dos funcionários do local de trabalho, essa é baseada no relaxamento muscular dos participantes, como forma de aliviar o cansaço e reduzir a fadiga (Pereira; Lopez; Vilarta, 2013).

Os principais benefícios da Ginástica Laboral correspondem às mudanças nos hábitos dos funcionários e busca possíveis melhorias em ganho de flexibilidade, postura corporal e na disposição dos participantes. Além disso, busca contribuir na saúde do trabalhador, através das



práticas diárias, orientação e incentivo aos participantes sobre promoção de saúde para além do ambiente de trabalho (Pereira, 2013). De acordo com o estudo Santos (2020), os trabalhadores que participaram programa de ginastica laboral com frequência de três dias por semana, e durante quatro meses, apresentaram maior enganchamento em exercício físico nos momentos livres.

Servidores e trabalhadores que participam de um projeto de ginastica laboral tem frutos positivos do projeto, conseguem se adequar melhor a novas atividades físicas, possíveis ganhos de flexibilidade, ajuste postural e melhoria na relação com os colegas de trabalho. Acabam recebendo estímulos que podem perpetuar para fora do ambiente de trabalho e que influenciem a busca pela atividade física como suporte fundamental no dia a dia. Assim, o objetivo do presente estudo é relatar as principais experiências sobre o impacto do projeto de extensão de ginástica laboral na saúde dos servidores de Universidades do Estado do Ceará.

2 METODOLOGIA

O tipo de pesquisa do presente estudo é um relato de experiências, tratando-se de um estudo no formato de ensaio acadêmico-científico. A principal contribuição consiste na descrição e na crítica reflexiva da experiência relatada do autor na condução do projeto de ginástica laboral (Mussi, 2021). O público participante do projeto são os funcionários da Universidade Regional do cariri (URCA) Iguatu e Universidade Estadual do Ceará (UECE), localizadas no Campus Multi-institucional Humberto Teixeira. O critério de exclusão do projeto é ter algum tipo de restrição médica que impossibilite o funcionário de praticar exercício físico.

O projeto é dividido em duas turmas, que praticam a ginástica laboral no seu próprio setor de trabalho. Cada turma tem como média a participação de 6 a 7 pessoas diariamente, totalizando-se entre 13 e 14 pessoas beneficiadas com o projeto. O projeto ocorre todos os dias a tarde, com duração média de 10 a 15 minutos diário. O tipo de ginástica aplicada é a compensatória, realizada durante o segundo turno da jornada de trabalho.

Semanalmente ocorrem algumas dinâmicas que buscam incentivar a interação dos participantes e o psicossocial da turma, algumas dessas dinâmicas utiliza-se materiais como bambolês, bolas, cadeiras, cones e dentre outros objetos alternativos disponíveis nos setores.



Atividades como: dança das cadeiras, dinâmica do nó, jogo da velha com bambolês, dentro ou fora e vivo ou morto, que acabam com maior comunicação dos participantes nas realizações das dinâmicas. Ocorrem também alongamentos focados em ganhos de flexibilidade, alongamentos ativos e passivos, fortalecimento muscular. Ao final de cada semana também ocorre um dia mais focado em relaxamento muscular através de massagens seja solo ou em dupla e uma leve caminhada.

Os resultados estão descritos na sessão seguinte considerando os benefícios voltados para os aspectos físicos e psicossocial observados nos servidores praticantes da ginástica laboral.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, o projeto sofreu muita resistência do público-alvo, funcionárias que já faziam algum tipo de exercício físico não enxergavam ganhos no programa de Ginástica Laboral em razão do seu curto período. Portanto, as atividades contavam com a participação de 7 funcionárias e consistia em apenas uma turma. Havia ainda, a existência de certa timidez entre as participantes, justificada pelo fato da recém introdução do programa em seus cotidianos, resultando em uma espécie de bloqueio durante a execução de determinados exercícios, somando-se a falta de atividade física de alguns integrantes do grupo, que consistiam basicamente em dificuldades com equilíbrio, flexibilidade, mobilidade e amplitude, assim como dores físicas nos joelhos e coluna.

Ao longo do tempo, o programa recebeu maior adesão, gerando assim a atenuação da timidez das primeiras participantes, contribuindo ainda mais para a realização de dinâmicas e as tornando ferramenta crucial para participação e permanência do público participante. Com o seu desenvolver criou-se uma nova turma, em um setor distinto do ambiente inicial, conquistando maior envolvimento e um novo público praticante. Durante as práticas, pôde-se observar, em ambos os grupos, ganhos de flexibilidade, equilíbrio, mobilidade e amplitude dos integrantes, bem como maior interesse e aceitação aos alongamentos e às massagens, que ao decorrer dos encontros, passaram a ser mais preferíveis, principalmente em semanas de alta demanda de trabalho, tornando-se o principal motivo de adesão de funcionárias que não participavam frequentemente.



Os relatos de dores e incômodos diminuíram significativamente, influenciando a mudança de comportamento através das práticas de exercícios físicos. Vieira (2019) declara a diminuição de dores e tensões dos funcionários participantes de um programa de ginástica laboral, também citando a amenização de atividades cumulativas e diminuição do estresse. Santos (2020) também relata que participantes de um programa de ginástica laboral tendem a permanecer com uma vida mais ativa, com a continuação da prática mesmo após o fim do programa de ginástica laboral, com o projeto funcionando como porta de entrada para prática recorrente de exercícios físicos.

A interação social inicial das funcionárias consistia em pouca ou quase nenhuma. Entretanto, verificou-se maior entrosamento entre elas, motivado em grande parte, por dinâmicas realizadas diariamente dentro do programa, contribuindo para a formação de novas amizades. A mudança da relação entre as duas turmas colaborou para a melhoria da convivência entre diferentes setores. Paralelamente, é possível verificar que, o sentimento de timidez que se fazia presente originalmente, foi amenizado ou extinto. Medeiros (2019) ressalta a evolução das relações interpessoais atuando sobre a timidez, acrescentando também o desenvolvimento entre os servidores participantes do projeto, contribuindo para a melhoria do sujeito e da instituição. Tormen (2024) também relata um efeito positivo da ginástica laboral nos níveis físicos, psicológico e social, com o maior benefício no âmbito social, melhora dos participantes dentro e fora do ambiente de trabalho, e amenização de dores no pescoço e joelho.

A principal dificuldade encontrada ao decorrer do projeto, foi a adesão de novos públicos, a dúvida e a timidez para participação das atividades. Sendo recorrentes questionamentos sobre a eficácia dos exercícios e sobre a sua realização em público. Lima (2017) cita a recusa dos participantes, trazendo também dúvidas como “é possível ter resultados em 10 a 15 minutos?” “esse tempo é suficiente?”. Esse tipo de comportamento pode acabar desestabilizando os condutores do projeto. A falta de presença masculina nas atividades também é uma dificuldade, tendo em vista que a maioria dos participantes são mulheres. O mês de férias das funcionárias, consiste em outro desafio na realização do programa, consistindo no mês com menos participação.

A maior aprendizagem adquirida ao longo do projeto, foi no âmbito social, em buscar entender a transcendência dos limites das participantes e a preferência da turma sendo colocada como fator determinante no planejamento das aulas.



4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a implementação do projeto de Ginástica Laboral foi observado que a prática diária das funcionárias impulsionou melhorias na saúde. O ganho de maior afinidade com novas pessoas e maior interação entre diferentes cargos, também alavanca o ganho no âmbito social das participantes através da perda de timidez e maior diminuição no estresse. A continuação do projeto para maiores ganhos é fundamental, sendo visto de maneira positiva pelas participantes, que têm o desejo da continuação das atividades e participação constante.

5 AGRADECIMENTOS

Gostaria de demonstrar minha gratidão por todo apoio e colaboração do Grupo de Estudos em Biodinâmica do Movimento Humano (GEBIMOH). Também gostaria de agradecer à minha orientadora Cleene Tavares de Souza pela confiança e auxílio durante a condução do projeto de Ginástica Laboral.

REFERÊNCIAS

FIGUEIREDO, F.; MONT'ALVÃO, C. **Ginástica laboral e ergonomia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.

LIMA, V.D. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 4. ed. São Paulo: Photo, 2018.

LIMA V. A.; AQUILAS A. L.; FERREIRA JUNIOR, M. Efeitos de um programa de exercícios físicos no local de trabalho sobre a percepção de dor musculoesquelética em trabalhadores de escritório. **Rev. Bras. Med. Trab.** São Paulo, v. 7, p. 11-17, 2009.

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

Medeiros, A. G. A., de Souza Tomaz, R., Carvalho, K. S., dos Santos, S. R., & da Silva Almeida, I. L. (2019). Contribuições da ginástica laboral para qualidade de vida dos servidores de uma universidade estadual. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, 16(32), 107-115. DOI: <https://doi.org/10.5007/1807-0221.2019v16n32p107>. Acesso em: 22 out. 2024.



MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práx. Educ.**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, out. 2021.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência Técnica dos Programas de Ginástica Laboral**: uma abordagem didático-pedagógica. 1. ed. São Paulo: Phorte , 2013a.

PEREIRA, C. C. D. A.; LOPEZ, R. F. A.; VILARTA, R. Effects of physical activity programmes in the workplace (PAPW) on the perception and intensity of musculoskeletal pain experienced by garment workers. **Work**, v. 44, p. 415-421, 2013

Santos CM, Ulguim FO, Pohl HH, Reckziegel MB. Change in habits of workers participating in a Labor Gymnastics Program. **Rev Bras Med Trab.**2020;18(1) DOI:10.5327/Z1679443520200498:66-73. Acesso em: 20 out. 2024.

Tormem F, Oliveira NC, Bertolini SMMG, Macuch RS. Impact of workplace gymnastics on quality of life of general services assistants in a hospital institution. **Rev Bras Med Trab.**2024;22(2) DOI:10.47626/1679-4435-2022-1034:e20221034. Acesso em: 22 out. 2024.

PEREIRA VIEIRA, S. et al. IV SEMANA UNIVERSITARIA DA URCA XXII. Semana de iniciação científica. **BENEFÍCIOS DO PROJETO DE EXTENSÃO GINÁSTICA LABORAL NA URCA SOB A PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES – RELATO DE EXPERIÊNCIA**. Disponível em: http://siseventos.urca.br/assets/pdf/sub_trabalhos/116-588-4426-392.pdf. Acesso em: 26 out. 2024.

COMO CITAR

BARRETO, Wesley Silva *et al.* A Ginástica Laboral Como Instrumento De Promoção Da Saúde E Qualidade De Vida: Um Relato De Experiências. **Revista de Extensão - REVEXT**, v. 5, n. 2, p. 116-124, 2025.

Recebido em 11 de novembro de 2024

Aceito em 31 de outubro de 2025

