

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE SAÚDE COLETIVA
ESPECIALIZAÇÃO EM MEDICINA DO TRABALHO

GABRIELA FERRONATO PRETTO BUCIOR

**A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE
DOENÇAS OCUPACIONAIS**

CURITIBA
2025

GABRIELA FERRONATO PRETTO BUCIOR

**A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS
OCUPACIONAIS**

Artigo apresentado a Especialização em Medicina do Trabalho, do Departamento de Saúde Coletiva, Setor Ciências da Saúde da Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à conclusão do Curso.

Orientador(a): Diogo Rafael Polanski

CURITIBA

2025

RESUMO

Mediante o crescimento exponencial de doenças ocupacionais no Brasil nos últimos 5 anos, medidas interventivas se tornam imprescindíveis para minimizar os índices de afastamento do labor em virtude de doença. No entanto, ao compasso em que esta perspectiva se amplifica, nem todas as empresas já adquiriram o hábito de aderirem a projetos e programas de prevenção a saúde de seus colaboradores, o que justifica a importância de se falar sobre a ginástica laboral (GL) como estratégia para melhorar a qualidade de vida de trabalhadores brasileiros. O presente estudo teve como objetivo investigar como a produção científica brasileira e internacional vislumbra a ginástica laboral como instrumento para prevenir a ocorrência de doenças ocupacionais. Foi realizada uma busca de produtos científicos disponíveis nas bases de dados eletrônicas Scielo, PubMed, BVS e Google Scholar através das palavras-chave “Ginástica laboral” AND “Doença ocupacional” AND “Prevenção”, cujos critérios de inclusão foram: publicados nos últimos cinco anos; na íntegra; contendo as palavras-chave no título, resumo ou assunto. A amostra foram 18 artigos científicos, em que 11,1% (n=2) são oriundos da base de dados da BVS e outros 88,9% (n=16) do Google Scholar. Os resultados do estudo demonstraram que a GL contribui com a melhora da qualidade de vida do trabalhador, reduzindo dores musculares, especialmente lombares e cervicais, além de promover alívio a sobrecarga e estresse por meio da socialização e melhora das relações interpessoais entre membros da equipe. Conclui-se que programas de GL devem ser elaborados de acordo com a necessidade da atividade profissional exercida e continuarem sendo incentivados à prática, pois atendem tanto os setores administrativos quanto técnicos-operacionais.

Palavras-Chave: Doença Ocupacional. Medicina do Trabalho. Prevenção. Saúde Ocupacional.

ABSTRACT

Due to the exponential growth of occupational diseases in Brazil in the last 5 years, intervention measures have become essential to minimize the rates of absence from work due to illness. However, as this perspective amplifies, not all companies have already acquired the habit of adhering to projects and programs to prevent the health of their employees, which justifies the importance of talking about workplace gymnastics (GL) as a strategy to improve the quality of life of Brazilian workers. The present study aimed to investigate how Brazilian and international scientific production views workplace gymnastics as an instrument to prevent the occurrence of occupational diseases. A search was carried out for scientific products available in the electronic databases Scielo, PubMed, VHL and Google Scholar using the keywords “Occupational gymnastics” AND “Occupational disease” AND “Prevention”, whose inclusion criteria were: published in the last five years; in full; containing the keywords in the title, abstract or subject. The sample consisted of 18 scientific articles, of which 11.1% (n=2) came from the VHL database and another 88.9% (n=16) from Google

Scholar. The results of the study demonstrated that GL contributes to improving the worker's quality of life, reducing muscle pain, especially lumbar and cervical pain, in addition to promoting relief from overload and stress through socialization and improving interpersonal relationships between team members. It is concluded that GL programs must be designed according to the needs of the professional activity carried out and continue to be encouraged to practice, as they serve both the administrative and technical-operational sectors.

Keywords: Occupational Disease. Occupational Medicine. Prevention. Occupational Health.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. MÉTODOS	9
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	12
4. CONCLUSÃO.....	17
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	18

1. INTRODUÇÃO

A Medicina do Trabalho é a área especializada na prevenção, controle, monitoramento e tratamento de doenças oriundas do exercício do labor, seja ele da atividade profissional propriamente dita, sejam das tarefas a serem cumpridas pelo colaborador durante o exercício de sua profissão.

Desde a virada do século, o Brasil vem trabalhando arduamente na contenção dos indicadores de Acidentes de Trabalho (ATs) e da ocorrência de doenças ocupacionais, especialmente por estes, além de prejudicarem todo o desempenho corporativo devido a troca exacerbada de colaboradores, acabarem por sobrecarregar o Sistema Único de Saúde (SUS) e a previdência social, por meio do Instituto Nacional da Seguridade Social (INSS) que dispensa, de acordo com informações do portal de notícias InfoMoney (2024) aproximadamente R\$ 34 bilhões de reais já foram dispensados em 2024 em assistências para beneficiários incapacitados temporariamente ou permanentemente ao labor, por doença.

Não se trata apenas dos valores dispensados pelo INSS, mas sim de toda a prestação assistencialista que muitas vezes não é realizada, a fim de impedir que as doenças ocupacionais ocorram. A maior preocupação dos estudiosos e profissionais das áreas da saúde no trabalho é garantir que as condições para o labor sejam favoráveis, com suporte especializado e que abarque as multivariadas opções de métodos e instrumentos para garantir o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas em indústrias, comércios e serviços.

De acordo com o SmartLab, *website* oficial do Observatório de Segurança e Saúde no Trabalho, cujas informações sobre saúde e segurança são atualizadas em tempo real, entre os anos de 2012 e 2021 o INSS dispensou o valor de R\$ 197,3 bilhões de reais com auxílio-doença, sendo que em 2022 o valor computado foi de R\$17,7 bilhões de reais. Além disso, em 2022, foram concedidos um total de R\$70,6 bilhões de reais em aposentadorias por invalidez, cujo principal percussor foram as doenças ocupacionais. A incidência anual de afastamentos por doença, foi de 500 para cada 10.000 trabalhadores em 2021, ou seja, 5,0% (SMARTLAB, 2024).

Frente a esses dados, ao saber que o Brasil possui hoje 100,7 milhões de trabalhadores ocupados, percebe-se que destes, mais de 5 milhões são afastados do ambiente de trabalho por ocorrência de doença ocupacional. Não bastando, estes trabalhadores além de incapazes para o labor, acabam colocando suas famílias em

situação de vulnerabilidade, devido a falta de assistencialismo e de rentabilidade para prover as necessidades básicas da residência.

Neste cenário, uma das alternativas viáveis para corroborar com a prevenção da ocorrência de doenças ocupacionais é a realização de atividades/exercícios físicos, sistêmicos e sequenciais, ou não, cujo propósito é proporcionar maior conforto, flexibilidade, reduzir o estresse e os índices de absenteísmo de uma organização empresarial, como exemplo a Ginástica Laboral.

Muitos estudos que vem sendo conduzidos por profissionais em saúde destacam a prática de exercícios físicos como uma alternativa viável e eficaz na contenção dos problemas da rotina de trabalho, especialmente os níveis de estresse, dores musculares por esforços repetitivos e doenças ocupacionais decorrentes dos movimentos realizados repetitivamente, ou não. Neste sentido, estudos voltados a melhora da condição de saúde dos colaboradores através de exercícios físicos são fundamentais, principalmente por contribuírem com a redução dos desgastes e ainda reporem hormônios fundamentais para a felicidade, como a serotonina e a dopamina.

O presente estudo, portanto, dedica-se a realizar uma investigação mais aprofundada acerca da literatura brasileira e estrangeira sobre a ginástica laboral, questionando: como a ginástica laboral pode contribuir com a prevenção de doenças ocupacionais? Para responder essa questão, tem traçado como objetivo: investigar como a produção científica brasileira e internacional vislumbra a ginástica laboral como instrumento para prevenir a ocorrência de doenças ocupacionais.

A metodologia utilizada para alcançar esse objetivo foi a pesquisa básica bibliográfica, sistematizada, de nível exploratório-narrativo e abordagem quantitativa e qualitativa. Os dados foram coletados das bases de dados eletrônicas Scielo, PubMed, BVS e Google Scholar através da inserção das palavras-chaves “Ginástica laboral” *AND* “Doença ocupacional” *AND* “Prevenção” e submetidos a filtragem. As amostras selecionadas passaram por leitura integral, tabulação no Microsoft Office Excel, seleção e classificação e apresentadas sob a forma de gráficos, quadros e tabelas. Ao final, correlacionadas entre si para comparativos e resoluções.

O estudo está apresentado em quatro capítulos principais, sendo o primeiro a introdução aqui apresentada. O segundo aborda os procedimentos metodológicos utilizados e empregados na presente pesquisa, cujo propósito foi direcionar o levantamento e as considerações realizadas a partir dos dados coletados. O terceiro capítulo abrange a revisão sistematizada do estudo, perpassando pelo processo de

coleta de dados realizados e, seguidamente, delineando melhormente as contribuições dos estudos acerca da temática, por meio da análise crítica dos estudos. Finalmente, o quarto capítulo reproduz as considerações finais da autora, tendo em vista a importância e relevância do tema proposto.

2. MÉTODOS

O presente estudo tem objetivo de identificar a importância da ginástica laboral no ambiente de trabalho para prevenção de doenças ocupacionais. Sobre este, portanto, realizou-se uma pesquisa básica, de método bibliográfico, sistematizada, de nível exploratório-narrativo. A escolha pelos referidos procedimentos é proporcionar uma intimidade com a temática e as produções científicas brasileiras e estrangeiras que abordam os exercícios físicos como recursos funcionais para melhorar a qualidade de vida de trabalhadores.

2.1 DESENHO DO ESTUDO

O estudo baseia-se em evidências proferidas em produções científicas já divulgadas por outros pesquisadores e estudiosos das áreas da saúde, especialmente da medicina do trabalho. Anteposto a isso, as etapas que constituíram a construção desta investigação foram: a) criação da questão-problema para nortear a pesquisa; b) determinação do objetivo; c) aplicação dos descritores “Ginástica Laboral” *AND* “Doença ocupacional” *AND* “prevenção”, na bases de dados eletrônicas Scielo, PubMed, BVS e Google Scholar; d) aplicação dos filtros nas bases de dados, determinando “período de 2019 até 2024”, “na íntegra”; e) aplicação do ordenamento “por data de publicação: do mais antigo para o mais novo”; f) leitura dos títulos e resumos, seleção e individualização; g) transcrição dos estudos para o Microsoft Office Excel, em ordem crescente por data de publicação; h) análise sistemática dos estudos excluídos; i) análise crítica e correlata dos estudos incluídos; j) resumo dos principais achados dos estudos; e k) apresentação da revisão sistematizada em formato final, de texto discursivo e correlato.

Para orientar a pesquisa como um todo, a questão-problema foi: como a ginástica laboral, uma alternativa de exercício ergonômico, pode contribuir com a prevenção da ocorrência de doenças ocupacionais?

2.2 IDENTIFICAÇÃO E SELEÇÃO DOS ESTUDOS

A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicas Scielo, PubMed, BVS e Google Scholar, publicados no período “dos últimos 5 anos” (2019 a 2024), em

língua portuguesa ou inglesa, que atendessem os descritores “Ginástica Laboral” *AND* “Doença ocupacional” *AND* “prevenção” seja no título, resumo ou assunto principal.

Para a seleção dos produtos científicos, em primeiro momento foram aplicados os filtros, conseguinte leitura do título e resumo apresentados na base de dados de acordo com os resultados encontrados. Neste mesmo momento foi realizado o levantamento dos estudos excluídos. No segundo momento, os estudos foram abertos em páginas individualizadas, um por um, submetidos a leitura integral do resumo para verificar atendimento aos critérios. De mesmo modo, assim que constatada qualquer intempérie que justificasse exclusão, assim o estudo fora tratado.

Os critérios de inclusão definidos foram:

- Publicados nos últimos 5 anos (2019 a 2024);
- Em língua portuguesa ou inglesa;
- Na íntegra;
- Acesso gratuito;
- Atender os descritores no título, resumo ou assunto principal.

Já os critérios de exclusão por sua vez, consistiram naqueles estudos que não apresentaram os descritores em título e resumo, em formato de capítulo de livro ou *ebook*, publicados em seminários ou conferências, publicados parcialmente, publicados sem referência absoluta da autoria ou em idioma estrangeiro que não seja o inglês.

Aqueles estudos que foram considerados potencialmente relevantes para o estudo, foram baixados em formato .pdf e submetidos a leitura integral a fim de verificar totalidade e gratuidade de publicação. A revisão possibilitou maior aprofundamento com a temática, garantindo assim um levantamento mais claro e eficaz quanto ao seu propósito.

2.3 COLETA DE DADOS

A coleta de dados, após seleção, foi realizada com auxílio do Microsoft Office Excel em formato de planilha eletrônica.

Os estudos inclusos foram submetidos a uma análise estatística prévia visando identificar a plataforma de publicação e o ano de publicação. Os excluídos foram submetidos ao mesmo procedimento, sendo elencados os fatores de exclusão

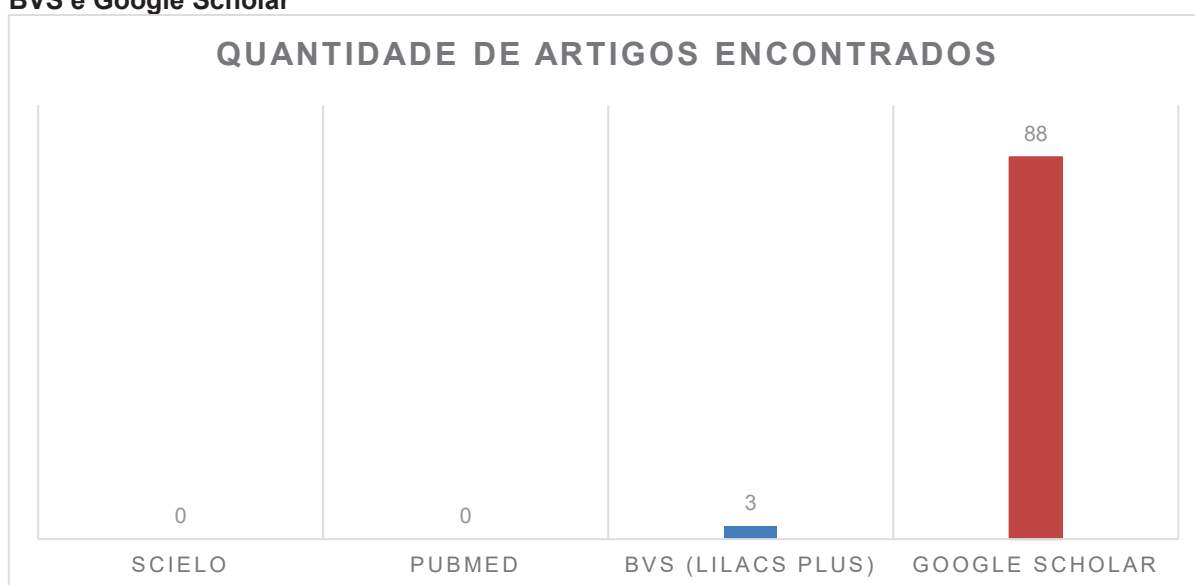
prevalentes para com a quantidade total de artigos excluídos.

No que se referem os artigos selecionados, através da planilha eletrônica foram determinados os estudos selecionados, elencando ano de publicação, autoria, método e objetivo foram detalhados. A apresentação destes dados foi realizada através de quadros e tabelas. Para avaliar esses estudos, o rigor metodológico atribuiu a escala de artigo de “alta qualidade (++)” e “aceitável (+)”.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O primeiro momento do estudo foi dedicado a realizar o levantamento dos produtos científicos disponíveis nas bases de dados referidas no item 2.2 desta pesquisa, considerando a presença dos descritores “Ginástica Laboral” *AND* “Doença ocupacional” *AND* “prevenção” seja no título, resumo ou assunto principal. Os resultados encontrados na primeira etapa podem ser visualizados na figura 1 a seguir.

Figura 1 – Resumo do levantamento de dados nas bases de dados eletrônicas Scielo, PubMed, BVS e Google Scholar



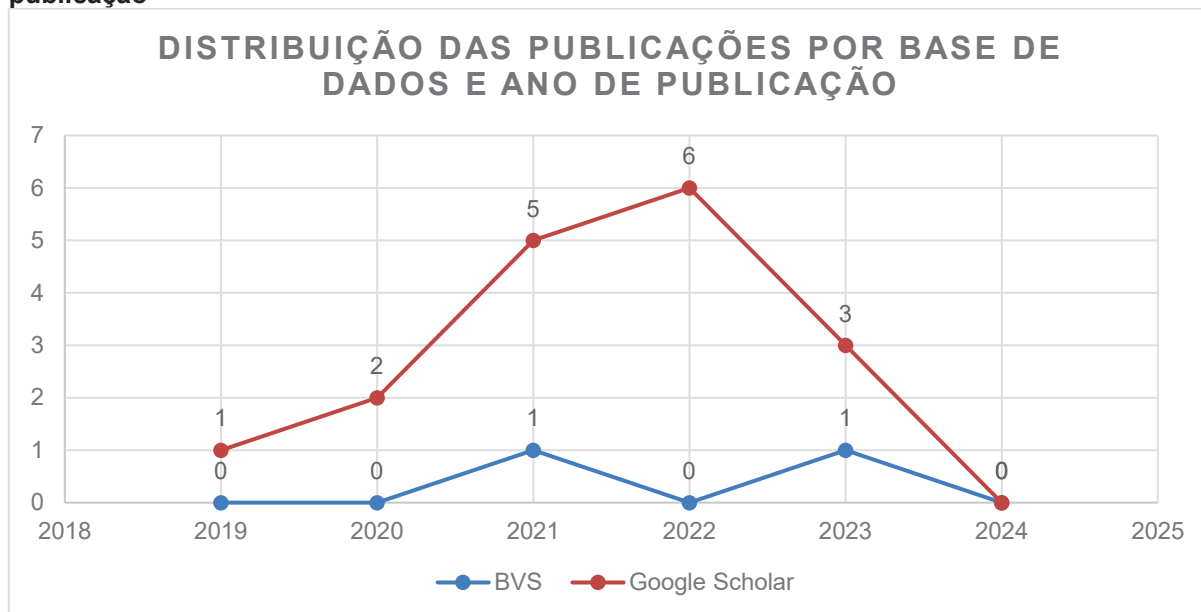
Fonte: Dados da pesquisa.

A partir da figura supracitada, percebe-se que não foram encontrados resultados nas plataformas de dados Scielo e nem na PubMed ($n=0$). Na base da BVS, especialmente na Lilacs Plus, foram encontrados apenas 3 estudos publicados nos últimos 5 anos, correspondendo a 3,30% da amostra. Já no *Google Scholar* foram encontrados 88 resultados, correspondentes a 96,70% da amostra total.

A próxima etapa do estudo consistiu na leitura integral dos resumos dos estudos coletados a fim de verificar a relevância para a presente pesquisa. Para a realização deste, o critério estabelecido foi a presença de pelo menos um dos descritores no título do estudo. Neste sentido foram selecionados um total de 2 artigos oriundos da base de dados da BVS e 16 artigos do *Google Scholar*.

No que se refere especificamente ao ano de publicação dos estudos analisados, conforme disposto no item 2.3 deste estudo, os resultados coletados estão apresentados na figura 2 a seguir.

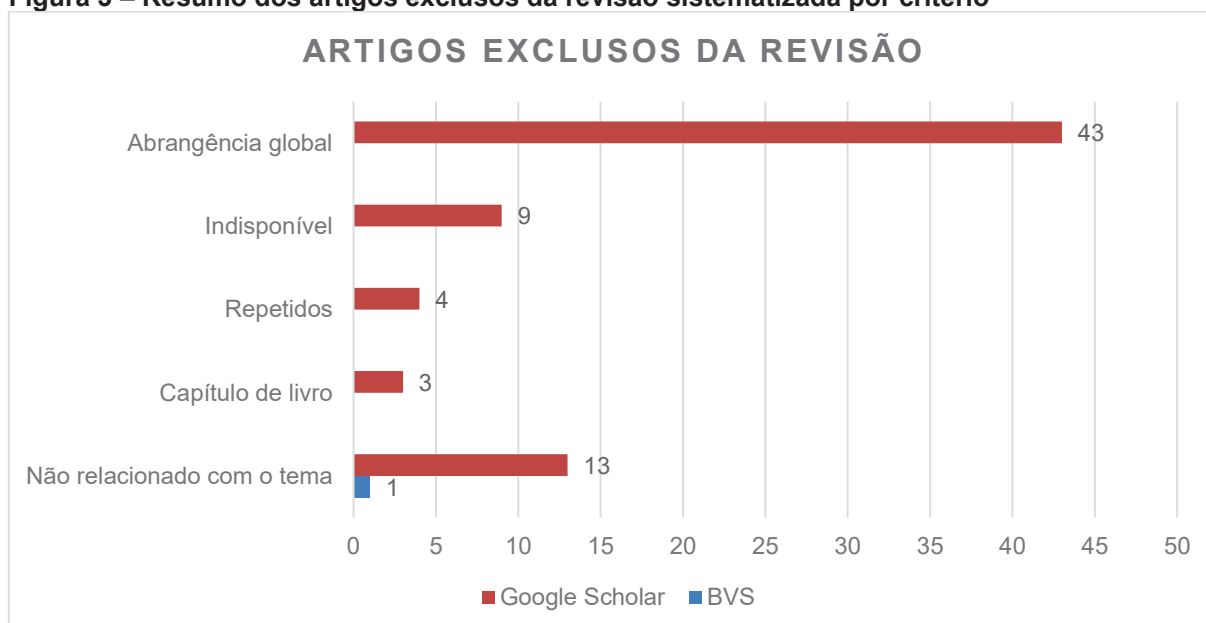
Figura 2 – Resumo dos artigos incluídos na revisão sistematizada por base de dados e ano de publicação



Fonte: Dados da pesquisa.

No que diz respeito aos estudos excluídos, os principais resultados para os critérios estão expostos na figura 3, sendo prevalentes os estudos que abrangem o tema da ginástica laboral de forma globalizada ($n=43$), fugindo assim da ótica da prevenção às doenças ocupacionais, seguido pelos estudos que fugiram totalmente da temática - mesmo com a base de dados informando relevância -, tanto para o *Google Scholar* ($n=13$), quanto a BVS ($n=1$).

Figura 3 – Resumo dos artigos excluídos da revisão sistematizada por critério



Fonte: Dados da pesquisa.

Assim, finalmente, determinaram-se os estudos selecionados, tendo suas principais características detalhadas no quadro 1 a seguir.

Quadro 1 – Estudos selecionados para análise crítica

Ano	Classe	Autoria	Método	Objetivo
2019	(+)	Silva e Paes.	Revisão integrativa de literatura.	Efeitos da ginástica laboral em indivíduos que sofrem dores na coluna vertebral em decorrência da jornada de trabalho.
2020	(++)	Mota et al.	Revisão integrativa de literatura.	Encontrar evidências sobre os benefícios da GL em ambientes hospitalares.
2020	(++)	Lima Junior e Lima.	Revisão de literatura sistematizada.	Avaliar a efetividade e fornecer evidências a respeito da prática da atividade física no ambiente de trabalho.
2021	(++)	Fonte et al.	Relato de experiência; Projeto de intervenção de ginástica laboral.	Discutir a implementação de atividades de ginástica laboral remota.
2021	(+)	Ramos e Santos.	Análise teórica de estudos científicos.	Esclarecer a atuação do fisioterapeuta do trabalho e sua ação na prevenção de lesões relacionadas ao trabalho.
2021	(+)	Porto e Pereira.	Análise de causa, estratégias e programas de prevenção.	Abordar a atuação da fisioterapia na prevenção da DORT em adultos que usam <i>smartphones</i> .
2021	(+)	Vitelli et al.	Revisão de literatura descritiva e exploratória.	Salientar a importância do fisioterapeuta na atenção primária em saúde.
2021	(++)	Mendonça et al.	Pesquisa descritiva bibliográfica.	Destacar a contribuição da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais.
2021	(++)	Silva et al.	Pesquisa descritiva bibliográfica.	Identificar as vantagens da prática da ginástica laboral para o trabalhador.
2021	(+)	Hurtado et al.	Revisão de escopo de estudos empíricos.	Analisar a estrutura, o funcionamento das intervenções para prevenção de agravos e a promoção da saúde do trabalhador no Brasil.
2022	(++)	Viana e Pereira.	Pesquisa descritiva bibliográfica.	Analisar os efeitos da implantação de protocolos de ginástica laboral em empresas.
2022	(++)	Aquino et al.	Revisão de literatura sistematizada.	Analisar as principais evidências sobre a efetividade da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais.

2022	(++)	Araujo et al.	Revisão de literatura sistematizada.	Investigar na literatura melhora nos níveis de dores e/ou estresses ocupacionais através da ginástica laboral e pilates.
2022	(++)	Andrade.	Revisão bibliográfica narrativa.	Descrever a contribuição que as políticas e práticas de gestão de pessoas em saúde ocupacional oferecem para a prevenção ao adoecimento profissional durante a pandemia.
2022	(++)	Roseno	Revisão integrativa de literatura.	Conhecer estratégias de redução do estresse ocupacional para equipe de enfermagem.
2023	(+)	Rodrigues.	Revisão integrativa de literatura.	Apresentar dados acerca de alterações osteomusculares relacionadas a DORT e LER.
2023	(++)	Luna	Estudo comparativo. Método NASA-TLX e Ergos.	Avaliar a carga mental dos técnicos judiciários em regime de teletrabalho e possíveis intervenções ergonômicas para minimizar os efeitos.
2023	(++)	Rocha et al.	Relato de experiência; Projeto de intervenção de ginástica laboral Pós-Covid 19.	Relatar a experiência dos participantes do programa.

*Boa qualidade (+)

**Alta qualidade (++)

Fonte: Dados da pesquisa.

Conforme demonstrado no quadro supracitado, a classificação prevista para os artigos selecionados demonstrou 66,7% (n=12) estudos de alta qualidade (++), considerando aspectos relacionais com a temática e outros 33,3% (n=6) estudos de boa qualidade (+), que se relacionam com o tema, porém, em maior distância do âmbito do trabalho ocupacional.

De acordo com os estudos, a GL recebe esse nome por ser um tipo de atividade física voltada para o ambiente corporativo, de trabalho, em que a intervenção deve atender três objetivos principais, sendo o da preparação para o labor, a de compensação do esforço físico desempenhado pela atividade realizada e a de relaxamento que ocorre após a realização de atividade, para amenizar os efeitos dos esforços musculares (SILVA; PAES, 2019; MOTA et al., 2019; RAMOS; SANTOS, 2021; VITELLI et al., 2021).

A GL abrange atividades distintas, baseadas em conceitos e práticas de mobilidade, alongamento e fortalecimento muscular. Essas atividades são desenvolvidas de acordo com o programa interventivo proposto, adaptáveis ao ambiente de trabalho e as atividades desenvolvidas pelos colaboradores em função.

A implementação de GL corrobora com a saúde e a qualidade de vida do trabalhador em seus vários sentidos, evitando a ocorrência de doenças profissionais que possam acarretar o afastamento ou desligamento do trabalhador por incapacidade (AQUINO et al., 2022; LUNA, 2023; ROCHA et al., 2024).

Por sua ampla atuação nos diversos sistemas do organismo humano, a GL proporciona alívio às sobrecargas corporais, através da prevenção dos desgastes neuromusculares. Uma vez que atua diretamente no Sistema Nervoso Central (SNC) e concomitantemente nos músculos que são exercitados durante o trabalho, acaba por corroborar, mesmo que indiretamente, com a minimização do estresse oriundo da atividade profissional repetitiva (HURTADO et al., 2021; VIANA; PEREIRA, 2022; ROSENO, 2022).

Para efeitos, as doenças ocupacionais citadas pela literatura oriundas do trabalho são a LER/DORT, que significam Lesão por Esforço Repetitivo e Distúrbios Osteomoleculares Relacionados ao Trabalho (DORT). De acordo com estudos, programas de GL são desenvolvidos de acordo com a necessidade da organização empresarial, vislumbrando assim à adequação do ambiente de trabalho, a fim de torná-lo aprazível para o trabalhador. Sobretudo, evitar a ocorrência do adoecimento ocupacional e despesas extraordinárias com médicos e tratamentos específicos (FONTE et al., 2021; PORTO; PEREIRA, 2021; ANDRADE, 2022).

Na pesquisa de Lima Junior e Lima (2020) a prática de atividades físicas dentro e fora do ambiente de trabalho melhoram a vida dos colaboradores. A GL especificamente, vem sendo cada vez mais aplicada nos espaços corporativos, proporcionando autoestima, mais disposição e melhora no desempenho operacional. Enquanto doenças ocupacionais, especialmente as oriundas da mente, a GL contribui com a melhora do sono, da qualidade do ambiente de trabalho, proporcionando um espaço de troca e de socialização.

No estudo conduzido por Mendonça et al. (2021) constatou-se que os programas de GL podem corroborar com a redução de dores lombares em até 90% dos casos. Além disso, proporciona melhora na postura corporal, na resistência, aumenta a flexibilidade, impede a fadiga muscular e melhora a coordenação dos movimentos. Esses benefícios contribuem para a autonomia e bem estar do colaborador, em qualquer tipo de atividade profissional exercida.

Já no estudo de Silva et al. (2021) os pesquisadores pontuam a importância da GL para os colaboradores pois em sua maioria, não tem tempo para realizar alguma

atividade física após o expediente. Tanto as posições administrativas quanto técnicas reportam melhora nas dores musculares e alívio de sintomas de cefaleia. Ao mesmo compasso, a GL proporciona melhora na relação interpessoal entre envolvidos, tornando às equipes mais motivadas e produtivas, diminuindo o nível de absenteísmo e as queixas e atestados decorrentes de dores relacionadas às atividades exercidas.

Em geral, a maioria dos estudos consultados reporta a GL e os programas interventivos como positivos na redução de queixas de dores cervicais e lombares especialmente. Salientam a boa relação entre pessoas, o que torna o espaço corporativo ou industrial mais acolhedor e interativo. Em relação às doenças ocupacionais, a GL reduz a carga de estresse pela jornada de trabalho, o que minimiza potencial ocorrência de *burnout*. No caso das LER/DORT a GL contribui com o alívio sintomático de dores em todos os membros do corpo, mas com maior presença nas dores cervicais e lombares (FONTE et al., 2021; PORTO; PEREIRA, 2021; ARAÚJO et al., 2022; RODRIGUES, 2023).

4. CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo investigar como a produção científica brasileira e internacional vislumbra a ginástica laboral como instrumento para prevenir a ocorrência de doenças ocupacionais.

De acordo com os resultados conhecidos pela pesquisa, percebe-se que a GL vem sendo cada vez mais empregada nas organizações e corporações, de vários setores, para proporcionar um ambiente de trabalho que permeie a qualidade de vida e o bem-estar humano de forma totalitária.

Os estudos consultados demonstram que a GL proporciona alívio à dores osteomusculares, em especial as lombares e cervicais, proporcionando conforto e mais satisfação aos colaboradores. Além disso, contribui com a diminuição do estresse laboral, por meio da socialização e melhora da interrelação entre membros, o que implica uma redução potencial na ocorrência de *burnout* e outras doenças mentais associadas.

A GL e seus programas devem ser ajustados de acordo com as necessidades da organização, prevendo um esquema de exercícios que atendam à cada atividade profissional desenvolvida. Os benefícios são irrefutáveis e sua prática deve continuar sendo incentivada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. InfoMoney [Internet]. Despesa com auxílio-doença dispara 22%, bate R\$ 34 bilhões e acende alerta no governo, 2024. São Paulo: Infomoney; 2024 [citado em 05 abr. 2024]. Disponível em: <https://www.infomoney.com.br/politica/despesa-com-auxilio-doenca-dispara-22-bate-r-34-bilhoes-e-acende-alerta-no-governo/>
2. SMARTLAB [Internet]. Disponível em: <https://smartlabbr.org/>
3. Silva TC, Paes FJV. A relevância da ginástica laboral nas dores da coluna vertebral em decorrência a longa jornada de trabalho: revisão integrativa. *Medicus*. 2019;1(2):9-16
4. Mota ACF, Silva AFR, Vieira MCA, Araújo CLO. Benefícios da ginástica laboral em ambiente hospitalar: uma revisão integrativa. *Revista Recien*. 2020; 10(29):3-1
5. Ramos JJV, Santos SS. Abordagem fisioterapêutica no âmbito ocupacional – revisão de literatura. *Revista Ibero- Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE*. 2021;7(11):452-64
6. Vitelli RB, Santos TA, Lourenço LK, Pereira RA, Silva KCC, Markys GWS, Couto GBF. A importância do fisioterapeuta na atenção primária em saúde: uma revisão bibliográfica. *Revista Multidebates*. 2021;5(3):127-39
7. Aquino DL, Costa DN, Silva DV, Silva EO, Nascimento FA, Ferreira EHB. Benefícios da ginástica laboral na saúde do trabalhador: uma revisão de literatura. São Paulo: Digital Editora, 2022. 11p.
8. Luna NB. Avaliação da carga mental a que estão expostos os técnicos judiciários em regime de teletrabalho. Monografia (Engenharia de Produção). Campina Grande: Universidade Federal de Campina Grande, 2023. 68p.
9. Rocha RF, Oliveira ABA, Cardoso BS, Freire LA, Costa HNL, Santos LB, et al. Ginástica Laboral em Centro Pós-Covid: relato de experiência do Pet- Saúde Gestão e Assistência. *REVISA*. 2023;12(Esp1):681-91
10. Hurtado SLB, Silva-Macaia AA, Vilela RAG, Querol MAP, Lopes MGR, Bezerra JLC. Intervenções em saúde do trabalhador – contexto, desafios e possibilidades de desenvolvimento: uma revisão de escopo. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*. 2022;47(1):1-27.
11. Viana LS, Pereira TMM. Análise dos efeitos da ginástica laboral em empresas – uma revisão da literatura. *Rev Bras Med Trab*. 2022;20(3):481-486
12. Roseno BR. Estratégias de redução do estresse ocupacional para equipe de enfermagem pediátrica: uma revisão integrativa. Trabalho de Conclusão (Especialista em Saúde da Criança). Porto Alegre: Hospital de Clínicas de Porto Alegre, 2022.
13. Fonte ACFC, Silva VM, Carvalho FLR, Freitas GA. Workplace exercise in telework: implementation of distance postural health actions in times of pandemic. *Rev Bras Med*

Trab. 2021;19(4):553-559

14. Porto DV, Pereira R. Atuação da fisioterapia na prevenção da DORT pelo uso excessivo de smartphones em adultos: revisão bibliográfica. Anais da XII Mostra Científica da Faculdade Estácio de Vitória – FESV. 2021;12(1):308-22

15. Andrade APDS. Concepções Sobre Saúde do Trabalhador no Âmbito das políticas de Gestão de pessoas durante a pandemia da covid19 no Brasil: Revisão narrativa. Artigo (Gestão de Serviços). Niterói: Instituto Federal do Rio de Janeiro, 2022. 22p.

16. Lima Júnior LC, Lima NNF. Atividade física no ambiente de trabalho: um estudo de revisão. Revista Destaques Acadêmicos. 2020;2(3):306-17

17. Mendonça ATL, Jesus JA, Gasparini Filho L, Rodrigues TS, Mensch M. Contribuição da Ginástica Laboral aplicada na prevenção das doenças ocupacionais: Revisão integrativa da literatura. Anais do Fórum Rondoniense de Pesquisa. 2021;2(7):1-4

18. Silva CC, Souza LA, Almeida CG, Gonzaga MFN. Identificando quais vantagens da ginástica laboral no dia a dia do trabalhador: revisão da literatura. Revista Saúde em Foco. 2021;3(1):88-94

19. Fonte ACFC, Silva VM, Carvalho FLR, Freitas GA. Workplace exercise in telework: implementation of distance postural health actions in times of pandemic. Rev Bras Med Trab. 2021;19(4):553-559

20. Porto DV, Pereira R. Atuação da fisioterapia na prevenção da DORT pelo uso excessivo de smartphones em adultos. Anais da Mostra Científica da FESV. 2022;1(12):1-16

21. Araujo AC, Abreu APS, Saraty SB, Monte LB, Santos VRC, Neves CMA, Nunes SF. Proposta de ginástica laboral baseada no Método Pilates: uma revisão integrativa. Research, Society and Development. 2022;11(1):1-6

22. Rodrigues NNC. Sintomas osteomusculares na equipe de enfermagem: revisão bibliográfica. Monografia (Graduação em Fisioterapia). São Luís: Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco, 2023. 55p.