

# GINÁSTICA LABORAL:

*Movimento que Transforma  
Saúde e Produtividade*



## **Autoria:**

Maria Vitória Mazui de Quadros  
Diego Fuques Toledo  
Gracielle Pampolim



Ficha catalográfica elaborada pelos autores da obra de acordo com as Regras de Catalogação Anglo-Americanas, 2ª Edição - AACR2.

de Quadros, Maria Vitória Mazui.

Ginástica Laboral: Movimento que Transforma Saúde e Produtividade. Cartilha para Trabalhadoras da Saúde [recurso eletrônico] / Maria Vitória Mazui de Quadros, Diego Fuques Toledo, Gracielle Pampolim. – 1. ed. – Uruguaiana–RS; Universidade Federal do Pampa, 2025.

12 p. : il. ; Formato digital.

ISBN: 978-65-01-83571-6

1. Ginástica Laboral. 2. Saúde Ocupacional. 3. Prevenção de Agravos. 4. Saúde da Mulher Trabalhadora.

I. de Quadros, Maria Vitória Mazui. II. Toledo, Diego Fuques. III. Pampolim, Gracielle. Ginástica Laboral: Movimento que Transforma Saúde e Produtividade.



# APRESENTAÇÃO

O trabalho pode gerar demandas físicas, emocionais e cognitivas que, quando acumuladas, causam tensão, estresse e cansaço. Profissionais, especialmente da saúde, convivem com longas jornadas, atenção constante, movimentos repetitivos e posturas prolongadas. Por isso, é importante adotar estratégias de autocuidado simples e possíveis de incluir na rotina.

A ginástica laboral é uma dessas estratégias: promove saúde, bem-estar e ajuda a prevenir agravos no ambiente de trabalho. Esta cartilha apresenta, de forma clara e acolhedora, seus benefícios e maneiras práticas de incorporá-la ao dia a dia.

Cuidar do corpo é também cuidar da mente, e isso reflete diretamente no modo como nos relacionamos com o trabalho e com o outro.

# SUMÁRIO

1. VOCÊ SABE O QUE É GINÁSTICA LABORAL? .....	5
2. CONTEXTO HISTÓRICO .....	6
3. COMO FUNCIONA A GINÁSTICA LABORAL?.....	7
4. POR QUE A GINÁSTICA LABORAL É IMPORTANTE PARA TRABALHADORES DA SAÚDE? .....	8
4.1 VOCÊ JÁ OUVIU FALAR SOBRE LER/DORT? .....	8
5. VAMOS PRATICAR? .....	9
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	10

# 1. VOCÊ SABE O QUE É GINÁSTICA LABORAL?

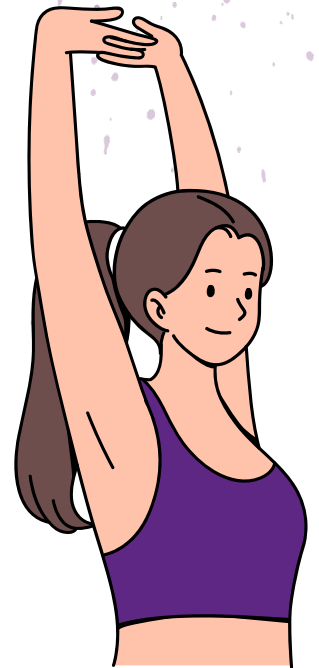


A ginástica laboral utiliza movimentos corporais, alongamentos, exercícios respiratórios e técnicas de mobilidade para reduzir tensões, prevenir lesões e promover bem-estar no trabalho. Geralmente realizada em grupo ou individualmente, no próprio posto de trabalho, dura de 5 a 20 minutos. Esses exercícios ajudam a preparar o corpo, compensar esforços repetitivos, aliviar dores, melhorar o humor e estimular o autocuidado.

Essa prática integra ações que consideram o trabalhador de forma integral, respeitando suas necessidades físicas, emocionais e sociais. Por isso, tem sido amplamente adotada em diferentes setores como uma estratégia simples e eficaz de promoção da saúde e prevenção de agravos musculoesqueléticos.

## 2. CONTEXTO HISTÓRICO

A ginástica laboral surgiu no início do século XX, quando grandes fábricas perceberam o alto índice de fadiga e adoecimento causado por atividades repetitivas e intensas. Para reduzir acidentes e melhorar o desempenho, começaram a incluir exercícios leves na rotina. Com o tempo, ficou evidente que esses movimentos também cuidavam da saúde física e mental dos trabalhadores, e não apenas da produtividade.



A prática se espalhou para outros setores e, no Brasil, ganhou força a partir de 1990, impulsionada pela ergonomia e pela fisioterapia, especialmente na prevenção de LER/DORT. Hoje, a ginástica laboral está presente em diversas instituições públicas e privadas, sendo reconhecida como uma estratégia importante de promoção da saúde e da qualidade de vida no trabalho.

### 3. COMO FUNCIONA A GINÁSTICA LABORAL?

A ginástica laboral é aplicada conforme a rotina e as características de cada atividade profissional. Pode ocorrer antes do início do expediente, durante pausas estratégicas ou ao final da jornada. Existem diferentes modalidades:

**Preparatória** - realizada antes do trabalho, com o objetivo de ativar o corpo e aquecer grupos musculares.

**Compensatória** - feita durante o expediente, com foco em aliviar tensões causadas por movimentos repetitivos ou posturas mantidas.

**Relaxante** - geralmente ao final do dia, promovendo relaxamento físico e mental.

**Corretiva** - direcionada para questões posturais ou musculares específicas. As atividades podem incluir alongamentos, movimentos leves de fortalecimento, técnicas de respiração, exercícios de mobilidade articular, relaxamento guiado e até dinâmicas de integração entre colegas.

**O mais importante é que sejam realizadas com segurança, respeitando limites individuais e proporcionando bem-estar.**

## 4. POR QUE A GINÁSTICA LABORAL É IMPORTANTE PARA TRABALHADORAS DA SAÚDE?

A rotina na área da saúde envolve longos períodos em pé, transporte de pacientes e materiais, pressão emocional, movimentos repetitivos e posturas desgastantes. Esses fatores aumentam o risco de dores musculares, cansaço, estresse e problemas osteomusculares.

A ginástica laboral surge como uma aliada importante: reduz tensões, melhora a postura, ativa a circulação, alivia dores e oferece pequenas pausas que ajudam a regular o estresse.



### 4.1 VOCÊ JÁ OUVIU FALAR SOBRE LER/DORT?

**LER (Lesões por Esforço Repetitivo) e DORT (Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho)** são agravos comuns entre trabalhadores expostos a movimentos repetitivos, esforço físico ou posturas inadequadas. Causam dor, formigamento, perda de força e fadiga, afetando a qualidade de vida e o desempenho.

A ginástica laboral é uma estratégia eficaz na prevenção desses agravos., pois promove pausas ativas que:

***Diminuem a fadiga ;***

***Reduzem o risco de LER/DORT;***

***Aumentam a concentração;***

***Aumentam a disposição e energia;***

## 5. VAMOS PRATICAR?

*A seguir, apresentamos algumas sugestões de **exercícios simples** que podem ser realizados no **ambiente de trabalho**, individualmente ou em grupo:*

- **Alongamento cervical:** incline suavemente a cabeça para os lados, mantendo por 20-30 segundos;
- **Mobilidade de ombros:** faça movimentos circulares lentos para frente e para trás;
- **Alongamento de punhos:** estenda os braços e flexione os punhos para cima e para baixo;
- **Alongamento de coluna:** sente-se ereto, inspire e cresça a coluna; ao expirar, relaxe os ombros;
- **Respiração profunda:** inspire pelo nariz por 4 segundos e solte lentamente por 6;
- **Caminhada leve:** movimente-se por 1 minuto para ativar a circulação;
- **Relaxamento guiado:** feche os olhos, respire fundo e perceba seu corpo por 30 segundos.

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

---

Você conheceu, ao longo desta cartilha, os principais benefícios da ginástica laboral para reduzir desconfortos e promover bem-estar no trabalho. Movimentos simples e regulares melhoram a postura, diminuem tensões e favorecem a saúde física.

Apesar de seus efeitos positivos, a prática ainda é pouco difundida. Expandir seu uso é essencial para fortalecer ações de promoção da saúde e prevenir agravos musculoesqueléticos.

Assim, esta cartilha busca incentivar a adoção da ginástica laboral no cotidiano, contribuindo para um ambiente de trabalho mais saudável e seguro.

*“Mover o corpo é abrir espaço para o bem-estar. A ginástica laboral pode ser um respiro no meio da rotina e uma forma gentil de cuidar de você. Seu corpo agradece cada pausa consciente.”*

# BIBLIOGRAFIA

Para produzir essa cartilha, **consultamos:**

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 4ª REGIÃO. Ginástica laboral e saúde do trabalhador. São Paulo: CREF4/SP, s.d.

LIMA COSTA, L. M. C. et al. Ginástica laboral em profissionais de saúde: uma revisão sistemática. *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v. 31, e23002324pt, 2024

MARTINEZ, V. M. L. A importância da ginástica laboral. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 19, n. 4, p. 523-528, 2021.

SANTOS, Antonia Cristina Silva dos; TEIXEIRA, Leticya Sousa; COERTJENS, Patrícia Chaves. Cartilha de ginástica laboral. Parnaíba: Universidade Federal do Delta do Parnaíba - UFDPAr, 2023. ISBN 978-65-00-64037-3.

SILVA, Raimundo Fernandes da. Guia de orientação da ginástica laboral. Fortaleza - CE: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, 2020.

Tribunal Regional do Trabalho da 2ª Região. Guia de saúde laboral. São Paulo: TRT 2ª Região, s.d.



***Equipe de produção:***

Maria Vitória Mazui de Quadros  
Diego Fuques Toledo  
Gracielle Pampolim

***Email para contato:***

[petsaudeunipampa@gmail.com](mailto:petsaudeunipampa@gmail.com)

***Saiba mais:***

