



Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC
Curso de Educação Física
Trabalho de Conclusão de Curso

Título: Atuação da Educação Física na promoção da saúde do
trabalhador

Gama-DF
2026

**NICOLLY DE SOUZA CASTRO SILVA
SARAH CRISTINE DA SILVA ALVES**

Título: Atuação da Educação Física na promoção da saúde do
trabalhador

Artigo apresentado como requisito para conclusão
do curso de Bacharelado em Educação Física do
Centro Universitário do Planalto Central
Apparecido dos Santos – UNICEPLAC.

Orientadora: Prof^a. Ms. Gisele Kede Flor Ocampo

Gama-DF
2026

**NICOLLY DE SOUZA CASTRO SILVA
SARAH CRISTINE DA SILVA ALVES**

Atuação da Educação Física na promoção da saúde do trabalhador

Artigo apresentado como requisito para conclusão
do curso de Bacharelado em Educação Física do
Centro Universitário do Planalto Central
Apparecido dos Santos – UNICEPLAC.

Gama-DF, 10 de Junho de 2026.

Banca Examinadora

Gisele Kede Flor Ocampo
Orientadora

Daniel Tavares de Andrade
Examinador

Atuação da Educação Física na promoção da saúde do trabalhador

Nicolly de Souza Castro Silva
Sarah Cristine da Silva Alves

Resumo:

Este estudo aborda a atuação da Educação Física na promoção da saúde do trabalhador, destacando sua importância na prevenção de doenças ocupacionais e na melhoria da qualidade de vida no ambiente de trabalho. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, desenvolvida a partir da análise de produções científicas relacionadas à saúde do trabalhador, às doenças ocupacionais, à atividade física e à atuação do profissional de Educação Física no contexto laboral. Os estudos analisados demonstram que as transformações no mundo do trabalho, associadas ao avanço tecnológico e ao aumento das exigências produtivas, têm contribuído para o crescimento do adoecimento ocupacional, favorecendo o surgimento de problemas físicos e psicológicos, como estresse, fadiga, ansiedade e LER/DORT. Nesse contexto, a prática de atividade física no ambiente laboral destaca-se como uma importante estratégia de promoção da saúde e prevenção de agravos, especialmente por meio da ginástica laboral, que auxilia na redução de tensões musculares, na melhora da postura e no aumento do bem-estar físico e mental. Além disso, verificou-se que a atuação do profissional de Educação Física vai além da aplicação de exercícios, envolvendo ações preventivas e educativas voltadas à construção de ambientes de trabalho mais saudáveis. Conclui-se que a Educação Física desempenha papel fundamental na promoção da saúde do trabalhador, contribuindo para a redução dos impactos causados pelas condições inadequadas de trabalho e para a melhoria das condições de vida e bem-estar no contexto ocupacional.

Palavras-chave: Saúde do trabalhador; Educação Física; Ginástica laboral; Saúde Ocupacional; Promoção da saúde.

Abstract:

This study addresses the role of Physical Education in promoting workers' health, highlighting its importance in preventing occupational diseases and improving quality of life in the workplace. It is a narrative literature review developed through the analysis of scientific publications related to workers' health, occupational diseases, physical activity, and the role of Physical Education professionals in the occupational context. The studies analyzed demonstrate that changes in the world of work, associated with technological advances and increasing productive demands, have contributed to the growth of occupational illnesses, favoring the emergence of physical and psychological problems such as stress, fatigue, anxiety, and repetitive strain injuries/work-related musculoskeletal disorders (RSI/WMsDs). In this context, physical activity in the workplace stands out as an important strategy for health promotion and disease prevention, especially through workplace exercise programs, which help reduce muscle tension, improve posture, and enhance physical and mental well-being. Furthermore, it was found that the role of the Physical Education professional goes beyond the application of exercises, encompassing preventive and educational actions aimed at creating healthier work environments. It is concluded that Physical Education plays a fundamental role in promoting workers' health, contributing to the reduction of the impacts caused by inadequate working conditions and to the improvement of quality of life and well-being in the occupational environment.

Keywords: Worker health; Physical Education; Occupational Health; Workplace Exercise; Health Promotion.

1 INTRODUÇÃO

Quando se pensa na saúde de quem trabalha, é preciso ir além dos sintomas físicos mais evidentes. O cotidiano profissional envolve uma série de exigências: posturais, emocionais, cognitivas e relacionais que, ao longo do tempo, moldam de maneira significativa o estado de saúde de cada indivíduo. A forma como o trabalho é organizado, o grau de movimentação que ele exige ou impede, e a carga psicológica que carrega são elementos que interferem diretamente no bem-estar de quem o executa. Nesse cenário, condições como o sedentarismo, o estresse crônico e as chamadas Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/DORT) deixaram de ser exceção para se tornarem parte da realidade de uma parcela expressiva dos trabalhadores, comprometendo tanto a saúde quanto o próprio desempenho nas funções exercidas.

Esse panorama coloca em evidência a necessidade de se pensar a qualidade de vida no trabalho de forma mais ampla e integrada. Não se trata apenas de garantir que o trabalhador esteja livre de doenças diagnosticadas, mas de criar condições para que ele se sinta bem física, mental e socialmente no espaço em que passa grande parte do seu dia. Dentro dessa perspectiva, a prática regular de atividade física surge como um recurso com potencial real de transformação, sobretudo quando incorporada ao próprio ambiente de trabalho. A ginástica laboral, por exemplo, é uma estratégia que pode ser aplicada em diferentes momentos da jornada: antes das atividades, como forma de preparar o corpo; durante ou após a execução de tarefas repetitivas, com caráter compensatório; ou ao final do expediente, com foco no relaxamento e na recuperação muscular.

Nesse contexto, o profissional de Educação Física ocupa um papel que vai muito além da orientação esportiva tradicional. Sua formação o habilita a compreender as demandas específicas de diferentes ambientes ocupacionais e a desenvolver intervenções estruturadas, voltadas tanto à promoção da saúde quanto à prevenção de agravos decorrentes das condições de trabalho. Trata-se de um campo de atuação que exige conhecimento técnico, sensibilidade para as particularidades de cada contexto e capacidade de articular ações que façam sentido para a realidade dos trabalhadores envolvidos.

Diante disso, emerge uma questão central que orienta este estudo: de que maneira a atuação do profissional de Educação Física pode contribuir efetivamente para a promoção da saúde e a prevenção de doenças no ambiente de trabalho? Partindo dessa interrogação, o presente trabalho

tem como objetivo geral analisar a importância dessa atuação para a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores no contexto ocupacional. De forma mais específica, busca-se identificar e compreender os principais problemas de saúde associados ao trabalho com destaque para o sedentarismo, o estresse e as LER/DORT, discutir as possibilidades de intervenção da Educação Física na prevenção dessas condições, avaliar os efeitos de programas de ginástica laboral sobre o bem-estar dos trabalhadores e investigar em que medida esse tipo de atuação profissional pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida e da produtividade no ambiente organizacional.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Conceito de saúde do trabalhador

A saúde do trabalhador passou a ser compreendida de forma mais ampla a partir das discussões promovidas pela Reforma Sanitária brasileira e da criação do Sistema Único de Saúde (SUS), estabelecido pela Constituição Federal de 1988. A partir desse novo olhar, a saúde deixou de ser vista somente como a ausência de doenças, passando a considerar também fatores sociais, econômicos, políticos e ambientais que influenciam diretamente a qualidade de vida da população.

Nesse sentido, Corrêa e Krüger (2025) defendem que o trabalho possui influência direta sobre a saúde das pessoas, podendo contribuir tanto para a promoção do bem-estar quanto para o adoecimento físico e mental dos trabalhadores.

Dentro dessa perspectiva de ampliação do conceito de saúde do trabalhador, a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (PNSTT), instituída em 2012, representa um avanço importante ao reconhecer essa área como direito garantido pelo SUS. Essa política amplia o olhar para diferentes formas de inserção no mercado de trabalho, incluindo trabalhadores formais, informais, autônomos e pessoas em situação de desemprego, reconhecendo a diversidade das relações de trabalho no Brasil.

A política também surge como resultado das lutas sociais e da mobilização dos trabalhadores, com o objetivo de fortalecer a proteção à saúde no ambiente de trabalho e garantir maior visibilidade às condições de adoecimento relacionadas ao trabalho.

Apesar dos avanços conquistados pela PNSTT, sua implementação ainda ocorre de forma limitada em muitas regiões do país. Entre os principais desafios estão a falta de investimentos nas políticas públicas de saúde, a fragilidade na articulação entre os serviços especializados, a subnotificação de doenças relacionadas ao trabalho e a baixa participação dos trabalhadores nos espaços de construção e fiscalização dessas políticas.

Dessa maneira, Corrêa e Krüger (2025) reforçam a necessidade de fortalecer as ações voltadas à promoção, prevenção e proteção da saúde do trabalhador dentro do SUS, considerando que o trabalho faz parte da vida das pessoas e interfere diretamente em suas condições de saúde, qualidade de vida e dignidade.

As mudanças nas relações de trabalho ao longo das últimas décadas têm impactado diretamente a saúde dos trabalhadores. O avanço tecnológico, a informatização e o aumento das exigências produtivas contribuíram para uma rotina mais sedentária, marcada por sobrecarga física e mental, estresse e longas jornadas de trabalho.

Segundo Lima Júnior e Lima (2020), as transformações ocorridas no mundo do trabalho contribuíram para o aumento das doenças ocupacionais, especialmente entre trabalhadores que permanecem longos períodos em posições estáticas ou realizam movimentos repetitivos. Essas condições favorecem o surgimento de dores musculoesqueléticas, fadiga, ansiedade e outros fatores que comprometem a saúde e a qualidade de vida.

Nesse contexto, a inserção de programas de atividade física no ambiente laboral tem se mostrado uma importante estratégia para a promoção da saúde e a prevenção de agravos relacionados ao trabalho. Entre as principais intervenções destacam-se a ginástica laboral e as pausas ativas, que contribuem para a redução de desconfortos musculares, a melhora da postura, o aumento da disposição e o controle do estresse. Além dos benefícios físicos, essas práticas também promovem impactos positivos nos aspectos psicológicos, sociais e cognitivos dos trabalhadores, favorecendo a socialização, a motivação e o fortalecimento das relações interpessoais no ambiente organizacional.

Esses achados reforçam a importância da inserção de ações voltadas à atividade física dentro das empresas, contribuindo tanto para a saúde e qualidade de vida dos trabalhadores quanto para a construção de ambientes laborais mais saudáveis.

Além dos impactos físicos e emocionais provocados pelas condições de trabalho, Barbosa et al. (2023) destacam que ainda persiste, nos serviços de saúde, uma visão centrada no modelo biomédico, voltada principalmente para o tratamento das doenças já instaladas. Segundo os autores, muitos profissionais da Atenção Primária à Saúde apresentam dificuldades em identificar a relação entre trabalho e adoecimento, fazendo com que sintomas como estresse, ansiedade, dores musculares, fadiga e sofrimento psicológico sejam frequentemente tratados de forma isolada, sem considerar os fatores ocupacionais envolvidos nesse processo.

Com isso, o trabalhador muitas vezes é atendido apenas pela doença apresentada, enquanto as condições de trabalho que contribuíram para esse adoecimento permanecem invisibilizadas.

O estudo também evidencia que fatores como sobrecarga laboral, precarização das relações de trabalho, insegurança profissional e ausência de suporte adequado influenciam diretamente na saúde física e mental dos trabalhadores (Barbosa et al., 2023).

Nesse sentido, os autores reforçam a importância de ampliar o olhar dos profissionais de saúde para além da assistência curativa, valorizando ações de promoção da saúde, prevenção de agravos e cuidado integral ao trabalhador. Também destacam a necessidade de fortalecer o trabalho interdisciplinar na Atenção Primária à Saúde, considerando o trabalhador em sua realidade social, econômica e ocupacional.

Assim, torna-se possível desenvolver estratégias de cuidado mais humanizadas e efetivas, voltadas não apenas para o tratamento de doenças, mas também para a melhoria das condições de vida, saúde e qualidade de vida da população trabalhadora.

2.2 Doenças ocupacionais

As doenças ocupacionais constituem importantes agravos à saúde relacionados diretamente às condições e à organização do trabalho, sendo resultado da interação entre fatores físicos, biológicos, ergonômicos e psicossociais presentes no ambiente laboral. De acordo com Oliveira e Murofuse (2001), o trabalho hospitalar expõe os profissionais a diversos riscos ocupacionais, como contato com agentes infecciosos, substâncias químicas, materiais perfurocortantes, jornadas prolongadas, esforço físico intenso e posturas inadequadas. Nesse cenário, os trabalhadores da saúde convivem diariamente com situações que podem

comprometer tanto sua saúde física quanto mental, especialmente em ambientes marcados pela alta demanda, pressão constante e necessidade contínua de atenção e produtividade.

Os autores também destacam que o adoecimento ocupacional não deve ser compreendido apenas pela presença de acidentes ou doenças já instaladas, mas pela própria forma como o trabalho é organizado. Elementos como repetitividade das tarefas, trabalho noturno, fragmentação das atividades, desgaste emocional e sobrecarga laboral contribuem significativamente para o surgimento de sintomas físicos e psicológicos. Entre os agravos mais frequentes observados no ambiente hospitalar estão as lesões musculoesqueléticas, dores lombares, distúrbios do sono, fadiga, estresse e sofrimento psíquico, além da exposição a doenças infectocontagiosas decorrentes do contato direto com pacientes e materiais contaminados (Oliveira e Murofuse, 2001). Dessa forma, o processo de adoecimento do trabalhador ultrapassa a visão centrada apenas na doença, passando a envolver também as condições sociais e organizacionais do trabalho.

Além disso, embora muitos trabalhadores reconheçam os riscos existentes no ambiente laboral, esse conhecimento ainda ocorre de maneira superficial e, muitas vezes, não se transforma em ações efetivas de prevenção. O estudo demonstra que os profissionais tendem a priorizar o cuidado ao paciente e acabam negligenciando a própria saúde, o que favorece a manutenção de condições inseguras de trabalho e o aumento da vulnerabilidade ao adoecimento ocupacional. Nesse sentido, reforça-se a importância de estratégias voltadas à promoção da saúde do trabalhador, incluindo ações educativas, fortalecimento das medidas de prevenção e melhores condições laborais. Assim, torna-se fundamental ampliar a discussão sobre saúde ocupacional, reconhecendo que a proteção à saúde do trabalhador exige intervenções contínuas, integradas e comprometidas com a qualidade de vida no ambiente de trabalho.

Os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho representam uma das principais causas de adoecimento entre trabalhadores, especialmente em atividades que exigem movimentos repetitivos, esforço físico constante e manutenção prolongada de posturas inadequadas. As (LER/DORT) atingem músculos, tendões e nervos, manifestando-se de forma gradual por meio de sintomas como dor, fadiga, formigamentos e limitação dos movimentos (Barreto da Silva et al. 2024). Além dos fatores físicos, essas alterações também estão

relacionadas às condições e à organização do ambiente de trabalho, envolvendo jornadas extensas, ausência de pausas e pressão constante por produtividade.

O estudo realizado por Barreto da Silva et al. (2024), no estado de Goiás, mostrou que os casos de LER/DORT ocorreram principalmente entre mulheres com idade entre 45 e 54 anos. Os autores relacionam esse resultado não apenas às diferenças biológicas, mas também à sobrecarga vivida por muitas mulheres, que frequentemente acumulam trabalho formal, tarefas domésticas e cuidados familiares. Além disso, a pesquisa identificou que grande parte dos trabalhadores adoecidos realizava atividades repetitivas diariamente, permanecia longos períodos sem descanso adequado e trabalhava sob pressão constante, fatores que favorecem o surgimento dos distúrbios osteomusculares.

Os dados apresentados também evidenciam que o adoecimento relacionado ao trabalho vai além da dimensão física. O ambiente organizacional, a pressão por produtividade, a insegurança nas relações de trabalho e o estresse ocupacional influenciam diretamente na saúde dos trabalhadores. Segundo os autores, fatores psicossociais podem intensificar sintomas musculoesqueléticos, especialmente a dor, tornando o sofrimento ainda mais complexo. Dessa forma, as LER/DORT devem ser compreendidas como doenças de origem multifatorial, envolvendo fatores físicos, emocionais, sociais e organizacionais que se relacionam entre si no cotidiano laboral.

Entre os principais sintomas observados nos trabalhadores estavam dor intensa, perda de força, limitação dos movimentos e alterações de sensibilidade, comprometendo tanto a capacidade para o trabalho quanto a qualidade de vida. Muitos precisaram se afastar das atividades profissionais devido à gravidade dos sintomas, o que demonstra o impacto dessas doenças não apenas para o trabalhador, mas também para as empresas, serviços de saúde e previdência social (Barreto da Silva et al. 2024). Além disso, os autores destacam que algumas profissões apresentaram maior frequência de adoecimento, principalmente aquelas que exigem esforço repetitivo, manutenção de postura inadequada e sobrecarga física constante.

Outro ponto importante discutido no estudo é a precarização das relações de trabalho. A intensificação das jornadas, a redução de direitos trabalhistas, a terceirização e a insegurança profissional acabam tornando os trabalhadores mais vulneráveis ao adoecimento. Em muitos casos, o medo do desemprego faz com que os trabalhadores continuem exercendo suas funções

mesmo com dores e limitações físicas, agravando ainda mais o quadro clínico. Os autores também chamam atenção para a subnotificação dos casos de LER/DORT, já que muitos agravos não são registrados corretamente nos sistemas de informação em saúde, dificultando a real compreensão da dimensão do problema.

Diante disso, torna-se fundamental fortalecer as ações de prevenção e promoção da saúde do trabalhador, buscando melhorias nas condições de trabalho e maior atenção aos fatores de risco presentes no ambiente laboral. Barreto da Silva et al. (2024) reforçam a importância da vigilância em saúde do trabalhador, da notificação adequada dos casos e da atuação de políticas públicas voltadas à proteção da saúde física e mental dos trabalhadores. Assim, compreender as LER/DORT de maneira ampla permite reconhecer que o adoecimento ocupacional não é resultado apenas do esforço físico, mas de um conjunto de condições que envolvem o trabalhador, o ambiente e a forma como o trabalho é organizado.

2.3 Benefícios da atividade física e qualidade de vida

Falar sobre qualidade de vida hoje também é falar sobre movimento. Em uma rotina cada vez mais corrida, cansativa e marcada pelo estresse, muitas pessoas acabam deixando a própria saúde em segundo plano. O sedentarismo passou a fazer parte da realidade de grande parte da população e, junto com ele, aumentaram também os casos de doenças como obesidade, diabetes, hipertensão, ansiedade e depressão. O artigo “Benefícios da atividade física para uma vida saudável e ativa”, de Oliveira et al. (2023), destaca justamente essa preocupação com o crescimento da inatividade física e os impactos negativos que ela causa na saúde física e mental da população.

Segundo os autores, mesmo com o amplo acesso às informações sobre saúde, os índices de sedentarismo continuam aumentando em diferentes faixas etárias e grupos sociais. Nesse contexto, a atividade física aparece como uma das principais ferramentas de promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. O estudo ressalta que a prática regular de atividades físicas contribui para a melhora do condicionamento cardiovascular, fortalecimento muscular, controle do peso corporal, melhora da autoestima, redução da ansiedade, do estresse e dos sintomas depressivos.

Além disso, durante a prática de exercícios, o corpo libera substâncias como endorfina, serotonina e dopamina, responsáveis pela sensação de bem-estar e equilíbrio emocional.

Outro ponto importante apresentado pelos autores é que a atividade física não precisa estar restrita apenas a exercícios intensos ou academias. Caminhadas, danças, esportes, atividades recreativas e até tarefas do cotidiano já representam formas de manter o corpo ativo. O artigo também destaca a importância dos espaços públicos, como praças, parques e áreas de lazer, que incentivam a prática de atividades físicas, fortalecem a convivência social e contribuem para uma melhor qualidade de vida da população. Dessa forma, os autores reforçam que promover saúde vai além do tratamento de doenças, envolvendo também a criação de hábitos saudáveis, inclusão social, bem-estar físico, mental e uma vida mais ativa e equilibrada.

Além dos benefícios físicos já observados, a atividade física também se relaciona diretamente com a qualidade de vida de forma mais ampla, envolvendo aspectos físicos, mentais, emocionais e sociais. Essa perspectiva dialoga com os impactos do estilo de vida moderno, marcado por estresse, cansaço e sobrecarga, já discutidos nos tópicos anteriores sobre saúde do trabalhador e doenças ocupacionais.

Segundo Silva et al. (2010), a atividade física pode ser entendida como uma forma de restaurar a saúde diante dos efeitos negativos causados pela rotina intensa de trabalho e estudos. No estudo realizado com estudantes, professores e funcionários da Universidade Católica de Pelotas, os autores observaram que pessoas fisicamente mais ativas apresentavam melhores índices de qualidade de vida quando comparadas às sedentárias. Os resultados mostraram benefícios não apenas relacionados à saúde física, mas também aos aspectos psicológicos, cognitivos e emocionais.

Os autores destacam ainda que a prática regular de atividade física está associada à melhora da autoestima, do humor, da disposição e da capacidade de lidar com situações estressantes do dia a dia. Além disso, indivíduos ativos tendem a apresentar menos sintomas relacionados à ansiedade e depressão, reforçando a importância do exercício físico como um aliado tanto da saúde corporal quanto da saúde mental.

Outro ponto importante abordado no estudo é que a qualidade de vida não está relacionada somente à ausência de doenças, mas também à forma como o indivíduo vive, se relaciona e enfrenta suas dificuldades diárias. Nesse sentido, a atividade física contribui para uma vida

mais equilibrada, promovendo sensação de bem-estar, melhora das relações sociais e maior satisfação pessoal.

Silva et al. (2010) também chamam atenção para a preocupação com o aumento do sedentarismo, especialmente entre jovens e estudantes, já que hábitos sedentários tendem a permanecer na vida adulta. Dessa forma, incentivar a prática de atividades físicas em diferentes ambientes, como escolas, universidades, espaços públicos e locais de trabalho, torna-se essencial para promover saúde e melhorar a qualidade de vida da população de forma ampla.

2.4 Ginástica laboral e papel do profissional

Diante dos impactos causados pelas doenças ocupacionais, especialmente pelas LER/DORT, a ginástica laboral passou a ser reconhecida como uma importante estratégia de promoção da saúde no ambiente de trabalho. Essa prática consiste na realização de exercícios físicos durante a jornada laboral, com o objetivo de reduzir tensões musculares, minimizar os efeitos dos movimentos repetitivos e contribuir para a melhora da qualidade de vida dos trabalhadores.

Os primeiros registros da ginástica laboral surgiram em 1925, na Polônia, expandindo-se posteriormente para outros países e chegando ao Brasil na década de 1960. Desde então, sua aplicação vem sendo associada à prevenção de doenças ocupacionais e à melhoria das condições de trabalho (Ferreira e Santos, 2013).

De acordo com Ferreira e Santos (2013), a ginástica laboral pode ser aplicada antes, durante ou após o expediente, conhecidas como: preparatória, compensatória e relaxante; apresentando diferentes finalidades, como preparação muscular, compensação das sobrecargas causadas pelo trabalho e relaxamento físico e mental. Além disso, os estudos apontam benefícios relacionados à redução de dores musculares, melhora da postura, diminuição da fadiga e prevenção de sintomas associados às LER/DORT.

No ambiente organizacional, a prática também demonstra resultados positivos, como redução dos afastamentos médicos, diminuição do absenteísmo e melhora da produtividade. Entretanto, apesar dos benefícios descritos na literatura, ainda existem dificuldades relacionadas à implantação desses programas, principalmente devido à falta de incentivo das empresas e à baixa adesão dos trabalhadores.

Nesse contexto, destaca-se a atuação do profissional de Educação Física no planejamento e na condução das atividades, considerando as necessidades específicas de cada ambiente ocupacional. Assim, a ginástica laboral se apresenta como uma estratégia relevante para a promoção da saúde do trabalhador, contribuindo para a prevenção de agravos ocupacionais e para a melhoria da qualidade de vida no ambiente de trabalho.

Nessa mesma perspectiva, Sampaio e Oliveira (2008) ampliam a discussão ao relacionar a ginástica laboral ao contexto histórico das transformações do mundo do trabalho, destacando que o avanço da industrialização e a intensificação dos processos produtivos contribuíram para o aumento dos agravos ocupacionais, especialmente as LER/DORT. Segundo os autores, embora a modernização tenha promovido ganhos em produtividade, também intensificou a repetição de movimentos, a sobrecarga física e a exigência de posturas inadequadas, favorecendo o surgimento de distúrbios musculoesqueléticos.

Sampaio e Oliveira (2008) ressaltam que essas condições ultrapassam o impacto físico, interferindo diretamente na qualidade de vida do trabalhador, uma vez que sintomas como dor, fadiga e desconforto passam a comprometer o desempenho funcional e a rotina laboral. Nesse cenário, a ginástica laboral é apresentada como uma estratégia preventiva, capaz de minimizar tais efeitos por meio de pausas ativas que favorecem a recuperação muscular e a redução das tensões acumuladas durante o trabalho.

Os autores também destacam que a ginástica laboral não deve ser entendida de forma isolada, mas inserida em um conjunto de ações mais amplas voltadas à saúde do trabalhador, incluindo melhorias ergonômicas e reorganização das condições de trabalho. Essa articulação é apontada como essencial para a efetividade das intervenções, uma vez que a prática isolada de exercícios tende a apresentar resultados limitados quando não acompanhada de mudanças estruturais no ambiente laboral.

Além disso, Sampaio e Oliveira (2008) evidenciam que o investimento em qualidade de vida no trabalho está diretamente relacionado à valorização do capital humano e pode refletir em ganhos organizacionais, como redução de afastamentos, diminuição de custos com saúde e melhoria da produtividade. Assim, a ginástica laboral passa a ocupar um espaço que ultrapassa o cuidado individual, integrando-se às estratégias de gestão voltadas ao desempenho e bem-estar.

Por fim, os autores reforçam a importância da atuação qualificada de profissionais na condução dessas práticas, especialmente na adequação dos exercícios às necessidades específicas de cada função. Nesse contexto, o profissional de Educação Física assume papel central na promoção da saúde do trabalhador, contribuindo para intervenções mais seguras, planejadas e efetivas no ambiente ocupacional.

Somando a essa discussão, ao analisar quem conduz essas práticas dentro das empresas, surge um ponto que não pode ser ignorado: o próprio cotidiano de trabalho do profissional de Educação Física. A literatura mostra que, principalmente em academias de ginástica, esse profissional costuma lidar com jornadas extensas, atuação em mais de um local e forte envolvimento físico nas aulas, o que acaba gerando desgaste ao longo da rotina e impactando sua própria qualidade de vida (Rebello; Silva; Lüdorf, 2020).

Nesse cenário, fica evidente uma contradição importante: ao mesmo tempo em que esse profissional atua diretamente na promoção da saúde e na prevenção de agravos no ambiente de trabalho, ele também pode estar exposto a condições que favorecem cansaço físico e mental, além de dificuldades para manter hábitos básicos de cuidado pessoal, como descanso adequado e tempo de lazer (Rebello; Silva; Lüdorf, 2020).

Isso reforça que o papel do profissional de Educação Física na saúde do trabalhador vai além da aplicação de exercícios ou programas como a ginástica laboral. Ele também depende de um contexto de trabalho mais equilibrado, com melhores condições e valorização, já que a qualidade da sua atuação está diretamente ligada à sua própria saúde e bem-estar.

3 CONCLUSÃO

Com base no estudo realizado, foi possível compreender que a saúde do trabalhador está diretamente relacionada às condições e à organização do ambiente de trabalho. Fatores como sedentarismo, estresse, movimentos repetitivos e jornadas intensas podem contribuir para o surgimento de doenças ocupacionais e para a redução da qualidade de vida.

Nesse contexto, a prática regular de atividade física mostrou-se uma importante estratégia para a promoção da saúde e prevenção de agravos relacionados ao trabalho. Ações como ginástica laboral e pausas ativas ajudam a reduzir dores musculares, melhorar a postura, diminuir o estresse e aumentar o bem-estar dos trabalhadores.

Também foi possível identificar a importância da atuação do profissional de Educação Física na elaboração e aplicação dessas intervenções, contribuindo para a adoção de hábitos saudáveis e para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos.

Por fim, destaca-se a necessidade de novos estudos que investiguem a relação entre a atuação dos profissionais de Educação Física, a saúde dos trabalhadores e os impactos dessas ações na produtividade e nos resultados das empresas.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, Andreia Marinho et al. *Concepções e práticas sobre a saúde do trabalhador para profissionais do Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica*. Interface (Botucatu), v. 27, e220553, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/interface.220533> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/RBnFfKdCxMyhn4GrrSYmrWP/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 27 maio 2026.
- BARRETO DA SILVA, V. Y. et al. *Epidemiologia dos casos de LER/DORT no estado de Goiás*. Revista de Saúde Coletiva da UEFS, v. 14, n. 3, e10527, 2024. DOI: <https://doi.org/10.13102/rscdauefs.v14i3.10527>. Disponível em: <https://ojs3.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/10527>. Acesso em: 06 maio 2026.
- CORRÊA, Maria da Conceição Epitacio dos Santos; KRÜGER, Tânia Regina. *Conceito de saúde e a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora*. Brasília: Conselho Nacional de Saúde, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/assuntos/conferencias/5a-cnstt/coletanea-rumo-a-5a-1/textos/conceito-de-saude-e-a-politica-nacional-de-saude-do-trabalhador-e-da-trabalhadora>. Acesso em: 05 maio 2026.
- FERREIRA, Karina da Silva; SANTOS, André Pereira dos. *Os benefícios da ginástica laboral e os possíveis motivos da não implantação*. Revista Educação Física, Bebedouro, SP, v. 3, n. 1, p. 49-72, 2013. Disponível em: <https://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario/29/16122013151810.pdf>. Acesso em: 28 maio 2026.
- LIMA JÚNIOR, Luiz Cezar; LIMA, Nayane Nazareth Ferreira. *Atividade física no ambiente de trabalho: um estudo de revisão*. Revista Destaques Acadêmicos, Lajeado, v. 12, n. 3, p. 306-317, 2020. DOI: <https://doi.org/10.22410/issn.2176-3070.v12i3a2020.2674>. Disponível em: <https://www.univates.br/revistas/index.php/destaques/article/view/2674>. Acesso em: 05 maio 2026.
- OLIVEIRA, Beatriz Rosana Gonçalves de; MUROFUSE, Neide Tiemi. *Acidentes de trabalho e doença ocupacional: estudo sobre o conhecimento do trabalhador hospitalar dos riscos à saúde de seu trabalho*. Revista Latino-Americana de Enfermagem, Ribeirão Preto, v. 9, n. 1, p. 109-115, jan. 2001. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692001000100016> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/BGdFbykRX46dn8LJBR45BBK/>. Acesso em: 05 maio 2026..
- OLIVEIRA, Érica Prata de et al. *Benefícios da atividade física para uma vida saudável e ativa*. Pensar Acadêmico, v. 21, n. 4, p. 1189-1200, 2023. DOI: <https://doi.org/10.21576/pensaracadmico.2023v21i4.3829>. Disponível em: <https://pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/pensaracademico/article/view/3829>. Acesso em: 28 maio 2026.
- REBELLO, D. P.; SILVA, A. C.; LÜDORF, S. M. A. *Rotina laboral e significados de qualidade de vida atribuídos por profissionais de Educação Física atuantes em academias de ginástica: um estudo qualitativo*. Kinesis, v. 38, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5902/2316546430206>. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/view/30206>. Acesso em: 28 maio 2026.
- SAMPAIO, Adelar Aparecido; OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. *A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho*. Caderno de Educação

Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon, v. 7, n. 13, p. 71-79, 2008. DOI: <https://doi.org/10.36453/cefe.2008.v7.i13.p71>. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/1649>. Acesso em: 28 maio 2026.

SILVA, Rodrigo Sinnott; SILVA, Ivelissa da; SILVA, Ricardo Azevedo da. ***Atividade física e qualidade de vida***. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 115-120, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100017>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/tz8z48sFy9Nv7vsPQtcfBzj/>. Acesso em: 28 maio 2026.