

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

IMPACTO DA GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE OCUPACIONAL E BEM-ESTAR EM AMBIENTE HOSPITALAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE 2 ANOS

Rafael Dias Fernandes
Fisioterapeuta Responsável Técnico. https://orcid.org/0009-0007-8534-4695.
E-mail: diasinf@yahoo.com.br

Gabriel Gardhel Costa Araujo
Mestre em Educação Física UFMA. http://lattes.cnpq.br/4378283038607137
https://orcid.org/0000-0003-0972-5342. E-mail: gabrielaraujofisio@gmail.com

Rebeca Christine Geressait Reis
Docente Instituto Center Fisio Inovare. http://lattes.cnpq.br/4500050266309259
https://orcid.org/0009-0006-9466-3033. E-mail: rebeca_cgr@hotmail.com

Mirian Tereza Holanda Cavalcanti de Andrade Belfort Gomes
Docente Centro Universitário Florence. http://lattes.cnpq.br/2720022087867636
https://orcid.org/0009-0000-3906-0164. E-mail: Belfort.mirian.fisio@gmail.com

DOI-Geral: http://dx.doi.org/10.47538/RA-2026.V5N4
DOI-individual: http://dx.doi.org/10.47538/ra-2026.V5N4-18

RESUMO: Os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) configuram uma das maiores causas de desconforto corporal e absenteísmo em instituições de saúde. Este artigo apresenta a avaliação de 2 anos do programa de Ginástica Laboral (GL) no Hospital São Lucas de Copacabana. A metodologia combinou acompanhamento quantitativo de participação em 19 setores hospitalares, pesquisa de percepção de benefícios com 188 colaboradores e análise epidemiológica da série histórica de atestados médicos (maio/2024 a abril/2025). Registrou-se média de 196 participações semanais (1.960 em 10 semanas amostrais). Entre os avaliados, 70,26% reportaram redução de dores, 64,24% maior disposição e 81,79% classificaram o programa com impacto grande ou muito positivo no bem-estar geral. O programa se manteve ativo por dois anos, com adesão estável e boa aceitação entre os setores. Os resultados sustentam a continuidade da GL como ação de Educação Permanente voltada à saúde do trabalhador.

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica Laboral. Fisioterapia Preventiva. Saúde Ocupacional. DORT. Ambiente Hospitalar.

IMPACT OF WORKPLACE EXERCISE ON OCCUPATIONAL HEALTH AND WELL-BEING IN A HOSPITAL SETTING: A 2-YEAR EXPERIENCE REPORT

ABSTRACT: Work-related musculoskeletal disorders (WMSDs) are a major cause of physical discomfort and absenteeism in healthcare institutions. This article presents a two-year evaluation of a workplace exercise program at Hospital São Lucas de Copacabana. The methodology combined quantitative monitoring of participation across 19 hospital departments, a survey on perceived benefits involving 188 employees, and an epidemiological analysis of medical leave records (May 2024 to April 2025). An average of 196 weekly participations was recorded (1,960 over 10 sample weeks). Among the participants, 70.26% reported a reduction in pain, 64.24% noted increased energy levels,

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

and 81.79% rated the program as having a significant or very positive impact on their overall well-being. The program remained active for two years, with stable adherence and strong acceptance across departments. The findings support the continuation of the workplace exercise program as a form of ongoing education focused on worker health.

KEYWORDS: Workplace exercise. Preventive physical therapy. Occupational health. WMSDs. Hospital environment.

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

A rotina dos profissionais no ambiente hospitalar envolve elevadas exigências físicas, movimentação de cargas, manutenção de posturas estáticas e estresse contínuo. Essas características biomecânicas predispõem ao surgimento de fadiga muscular, quadros álgicos recorrentes e afastamentos do trabalho por afecções osteomusculares (Ribeiro et al., 2012; Azevedo; Silva; Macêdo, 2019).

Estudo transversal com 308 auxiliares de enfermagem em Salvador (BA) encontrou prevalência de 83,4% de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho em pelo menos um segmento corporal, com destaque para região lombar (53,9%), pernas (51,9%) e cervical (36,4%) (Ribeiro et al., 2012). Revisão bibliográfica sobre absenteísmo na equipe de enfermagem identificou as doenças do sistema osteomuscular como a principal causa de ausências ao trabalho, sendo os técnicos e auxiliares de enfermagem os mais afetados (Azevedo; Silva; Macêdo, 2019).

A Ginástica Laboral (GL) atua como medida de intervenção preventiva e terapêutica, utilizando pausas ativas estruturadas para alongamento, mobilidade articular e relaxamento (Santos; Martinez-Silveira; Fernandes, 2024; Heuel; Otto; Wollesen, 2024). Revisão sistemática de ensaios randomizados sobre intervenções no trabalho para prevenção de distúrbios musculoesqueléticos demonstrou que exercícios físicos realizados no local de trabalho reduziram dor musculoesquelética, uso de analgésicos e afastamentos por esses agravos (Santos; Martinez-Silveira; Fernandes, 2024).

Revisão sistemática específica com profissionais de enfermagem reforça a eficácia de programas baseados em exercício para ampliar a capacidade para o trabalho, embora os efeitos tendam a diminuir após a interrupção das intervenções (Heuel; Otto; Wollesen, 2024).

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

No campo da Educação Permanente em Saúde (EPS), a intervenção sobre o processo de trabalho é compreendida como estratégia de qualificação das práticas e de produção de cuidado, articulando ensino e realidade institucional (Higashijima et al., 2025). Nessa perspectiva, o presente estudo tem como objetivo analisar o alcance e os resultados do programa "Sorriu, Mexeu, Venceu!", conduzido pelo fisioterapeuta Rafael Dias Fernandes durante 2 anos no Hospital São Lucas de Copacabana, correlacionando a adesão dos colaboradores com a redução percebida de sintomas e o perfil de atestados da instituição.

METODOLOGIA

Trata-se de estudo descritivo e transversal, de abordagem quantitativa, associado a relato de experiência. As intervenções foram compostas por sessões de GL de 10 a 15 minutos ministradas in loco nos postos de trabalho, englobando rotinas de alongamento analítico e global, exercícios de mobilidade, dinâmicas de conscientização corporal e orientações posturais ergonômicas (Santos; Martinez-Silveira; Fernandes, 2024; Heuel; Otto; Wollesen, 2024).

Os dados foram estruturados em três frentes: (a) mapeamento contínuo da adesão semanal por setor; (b) questionário estruturado de percepção de benefícios aplicado a N = 188 colaboradores; e (c) levantamento epidemiológico dos atestados médicos do Grupo Patológico Osteomuscular e Tecidos Conjuntivos, no período de 12 meses (maio/2024 a abril/2025).

Os dados operacionais e epidemiológicos foram extraídos dos registros institucionais do programa e do serviço de saúde ocupacional (Fernandes; Araujo, 2025). A análise foi descritiva, com cálculo de frequências absolutas e relativas, sem testes de inferência estatística, dado o caráter exploratório do relato.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O programa chegou a 19 setores do hospital, de unidades críticas como CTI, Emergência e Centro Cirúrgico até setores operacionais e administrativos (Fernandes; Araujo, 2025).

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

DISTRIBUIÇÃO QUANTITATIVA DA PARTICIPAÇÃO SETORIAL

Tabela 1: Média semanal e acumulado em 10 semanas de referência por setor hospitalar (HSL).

Setor Hospitalar	Média/Sem	Total (10 sem)	Setor Hospitalar	Média/Sem	Total (10 sem)
Internação Hospitalar	24	240	Nutrição Produção	10	100
CTI Adulto	16	160	Supply / Almoxarifado	10	100
Faturamento	16	160	Engenharia Clínica	8	80
Centro Cirúrgico	12	120	Laboratório	8	80
Emergência	12	120	SAME	7	70
Autorização	12	120	OPME	6	60
Manutenção	12	120	Rouparia	6	60
SESMT + RH	12	120	ADM 12	3	30
Atendimento	10	100	Centro de Pesquisa	2	20
CME	**10**	**100**	**TOTAL HSL**	**196**	**1.960**

Figura 1: Benefícios Percebidos Diretos da Ginástica Laboral (N = 188 respondentes).

Benefício Percebido	Percentual
Redução de Dores	70,26%
Maior Disposição	64,24%
Redução do Estresse	28,74%
Interação Equipe	19,50%
Menos Doenças	4,15%
Nenhuma Melhora	1,52%

Os achados corroboram a literatura especializada ao demonstrar que a redução da dor é o sintoma de resposta mais rápida e expressiva após a implementação de pausas ativas guiadas por profissionais habilitados (Santos; Martinez-Silveira; Fernandes, 2024; Heuel; Otto; Wollesen, 2024).

Estudo conduzido com servidores de um hospital de clínicas identificou

contribuição da GL não apenas nos aspectos físicos, mas também psicossociais e relacionais, incluindo integração entre colegas, disposição e bem-estar no ambiente de trabalho (Walsh et al., 2014). Essas dimensões igualmente observadas no presente programa. Apenas 1,52% dos respondentes não relataram melhora, o que indica boa receptividade entre os colaboradores.

PERCEPÇÃO DE BEM-ESTAR E RELAÇÃO COM ATESTADOS MÉDICOS

A avaliação do impacto global no bem-estar revelou que 46,24% dos respondentes consideram o impacto muito positivo, 35,55% classificam como grande impacto e 16,19% como impacto moderado. Apenas 3,23% relataram pouco ou nenhum impacto (Fernandes; Araujo, 2025).

Ao analisar a série histórica de atestados médicos da instituição enquadrados no Grupo Patológico de Doenças Osteomusculares e do Tecido Conjuntivo (CID-10 Grupo M, referente a maio/2024–abril/2025), observa-se um padrão de estabilidade, com baixas taxas percentuais relativas ao total de colaboradores (Fernandes; Araujo, 2025). Esse comportamento é relevante porque as doenças osteomusculares figuram entre as principais causas de absenteísmo-doença na enfermagem (Azevedo; Silva; Macêdo, 2019), e intervenções multifatoriais em ambiente hospitalar têm demonstrado redução significativa do risco de dor em cervical, ombros e região dorsal superior em equipes de enfermagem (Soler-Font et al., 2019).

ANÁLISE DO PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DE ATESTADOS OCUPACIONAIS (ABRIL/2025):

- Diagnósticos Frequentes: dor lombar baixa (0,5%), dorsalgia (0,3%), dorsalgia não especificada (0,3%) e dor articular (0,2%) (Fernandes; Araujo, 2025).

- Funções de Maior Exigência: copeiros (12 atestados; 0,5%), técnicos de enfermagem (11 atestados; 0,7%) e assistentes administrativos (6 atestados; 0,3%) (Fernandes; Araujo, 2025).

- Setores Críticos: Nutrição Produção (12 atestados), Farmácia (7 atestados),

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

UTI Adulto (6 atestados) e Internação (5 atestados) (Fernandes; Araujo, 2025).

A sobreposição entre os dados operacionais e a pesquisa de benefícios confirma a hipótese funcional: embora os setores assistenciais e operacionais apresentem carga física inerente à função, a Ginástica Laboral atua mitigando a gravidade dos sintomas, impedindo a progressão para quadros incapacitantes e mantendo os índices de absenteísmo sob controle preventivo (Santos; Martinez-Silveira; Fernandes, 2024; Heuel; Otto; Wollesen, 2024; Soler-Font et al., 2019).

A literatura aponta limitações metodológicas frequentes nesse tipo de intervenção, sobretudo a heterogeneidade de programas e a redução dos efeitos após o término das atividades (Santos; Martinez-Silveira; Fernandes, 2024; Heuel; Otto; Wollesen, 2024), o que reforça a importância da continuidade e do monitoramento sistemático aqui descritos.

A saúde do trabalhador também atravessa a segurança do paciente. A cultura de segurança em hospitais brasileiros tem sido avaliada como fragilizada, com baixas taxas de notificação de eventos (Batalha et al., 2024). Programas que qualificam o processo de trabalho e o bem-estar das equipes, como a Ginástica Laboral, contribuem para esse fortalecimento.

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

- O programa de Ginástica Laboral conduzido ao longo de 2 anos no Hospital São Lucas de Copacabana manteve-se em funcionamento ao longo de dois anos, com participação constante dos colaboradores (Fernandes; Araujo, 2025), onde foram realizados 1.960 atendimentos em 10 semanas; com 70,26% redução de dores e 81,79% impacto positivo/alto.

- Os 70,26% de relatos de alívio de dores e os 64,24% de ganho na disposição reforçam o papel da Fisioterapia do Trabalho no ambiente hospitalar (Santos; Martinez-Silveira; Fernandes, 2024; Heuel; Otto; Wollesen, 2024).

- A experiência se insere no escopo da Educação Permanente em Saúde, ao transformar o cotidiano de trabalho em espaço de aprendizagem e de qualificação

das práticas assistenciais e institucionais (Higashijima et al., 2025).

- Recomenda-se a continuidade do programa, com atenção prioritária e direcionamento de rotinas ergonômicas específicas para os setores de Nutrição, CTI, Internação e Enfermagem, além da incorporação de indicadores de acompanhamento que permitam avaliar a sustentabilidade dos efeitos ao longo do tempo (Santos; Martinez-Silveira; Fernandes, 2024; Heuel; Otto; Wollesen, 2024).

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, J. N. L.; SILVA, R. F.; MACÊDO, T. T. S. de. **Principais causas de absenteísmo na equipe de enfermagem**: revisão bibliográfica. Revista Enfermagem Contemporânea, Salvador, v. 8, n. 1, p. 43-50, 2019. DOI: 10.17267/2317-3378rec.v8i1.1611.

BATALHA, E. M. S. da S.; SALLES, L. C. S.; SANTOS, R. B.; BRITO, E. A.; GARZIN, A. C. A.; MELLEIRO, M. M. **Avaliação da cultura de segurança do paciente**: percepção de trabalhadores de enfermagem e fatores associados. Revista Baiana de Enfermagem, Salvador, v. 38, e52037, 2024. DOI: 10.18471/rbe.v38.52037.

FERNANDES, R. D.; ARAUJO, G. G. C. **Relatório de gestão e indicadores do Programa de Ginástica Laboral HSL**. Rio de Janeiro: Hospital São Lucas de Copacabana, Rede Américas, 2025. Documento interno não publicado.

HEUEL, L.; OTTO, A.-K.; WOLLESEN, B. **Physical exercise and ergonomic workplace interventions for nursing personnel**: effects on physical and mental health: a systematic review. German Journal of Exercise and Sport Research, Berlim, v. 54, p. 234-249, 2024. DOI: 10.1007/s12662-023-00922-6.

HIGASHIJIMA, M. N. S.; SLOMP JUNIOR, H.; FERLA, A. A.; FEUERWERKER,L. C. M.; MERHY, E. E.; CECCIM, R. B. et al. **Princípios e características da Educação Permanente em Saúde**: resgate e resistência em favor de um SUS potente e em defesa da vida. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 30, supl. 1, p. 1-11, 2025. DOI: 10.1590/1413-812320242911.05902023.

RIBEIRO, N.; FERNANDES, R. C. P.; SOLLA, D. J. F.; SANTOS, A. C.; SENA JÚNIOR, A. S. de. **Prevalência de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho em profissionais de enfermagem**. Revista Brasileira de Epidemiologia, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 367-377, 2012. DOI: 10.1590/S1415-790X2012000200020.

SANTOS, P. G. de A. e S.; MARTINEZ-SILVEIRA, M. S.; FERNANDES, R. de C. P. **Intervenções no trabalho para prevenção de distúrbios musculoesqueléticos**: revisão sistemática de ensaios randomizados. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, v. 49, e12, 2024. DOI: 10.1590/2317-6369/33622pt2024v49e12..

SOLER-FONT, M.; RAMADA, J. M.; ZON, S. K. R. van; ALMANSA, J.; BÜLTMANN,

U.; SERRA, C. **Multifaceted intervention for the prevention and management of musculoskeletal pain in nursing staff**: results of a cluster randomized controlled trial. PLoS ONE, São Francisco, v. 14, n. 11, e0225198, 2019. DOI: 10.1371/ journal.pone.0225198.

WALSH, I. A. P. de; BERTONCELLO, D.; FRIZZO, H. C. F.; ALVES, S. G.; SANTOS, W. L. M. dos. **Percepção dos servidores de um Hospital de Clínicas sobre os efeitos da Ginástica Laboral**. Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, Uberaba, v. 2, n. 1, p. 22-29, 2014. DOI: 10.18554/refacs.v2i1.1144.

Submissão: julho de 2026. Aceite: agosto de 2026. Publicação: outubro de 2026.