



BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

Cauã Duarte Ferreira

Ithalo Cassio Guedes Viana Monteiro

Layssa Souza Carvalho

**EFEITOS DA INTERRUPÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NA CAPACIDADE
PARA O TRABALHO EM COLABORADORES DO SETOR ADMINISTRATIVO DE
UMA INSTITUIÇÃO: ESTUDO COM MEDIDAS REPETIDAS**



BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

**EFEITOS DA INTERRUPÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NA CAPACIDADE
PARA O TRABALHO EM COLABORADORES DO SETOR ADMINISTRATIVO DE
UMA INSTITUIÇÃO: ESTUDO COM MEDIDAS REPETIDAS**

Trabalho apresentado a unidade de ensino:
Trabalho de Conclusão de Curso, como
requisito parcial a obtenção do título de
Bacharel em Fisioterapia, do Centro
Universitário FAMINAS

Orientadora: Prof.^a Valquíria Eveline Rabelo e
Rabelo

Acadêmicos: Cauã Duarte Ferreira, Ithalo
Cassio Guedes Viana Monteiro e Layssa
Souza Carvalho

PÁGINA DESTINADA A FICHA CATALOGRÁFICA

FERREIRA, Cauã Duarte

Efeitos da interrupção da ginástica laboral na capacidade para o trabalho em colaboradores do setor administrativo de uma instituição. : estudo com medidas repetidas / Cauã Duarte Ferreira; Ithalo Cassio Guedes Viana Monteiro; Layssa Souza Carvalho; Valquíria Eveline Rabelo e Rabelo (orient.). - Muriaé, MG, 2026. 50p.

Orientador: Prof. Ma. Valquíria Eveline Rabelo e Rabelo .

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Centro Universitário FAMINAS, 2026.

1. ginástica laboral. 2. qualidade de vida . 3. capacidade para o trabalho . I. RABELO , Valquíria Eveline Rabelo e, Prof. Ma., orient. II. Título.

Catálogo da Publicação

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica do Centro Universitário FAMINAS com os dados fornecidos pelo(a) autor(a). Bibliotecária Cristina de Souza Maia CRB6- 2294

Dedico este trabalho a Deus, que durante toda a jornada esteve comigo e nunca me deixou desistir. À minha mãe e aos meus irmãos, que sempre estiveram ao meu lado e me apoiaram.

Dedico também aos meus falecidos pai e avô que, mesmo não estando presentes de corpo, sei que estão presentes de alma em minha vida, e tenho certeza de que estariam muito felizes neste momento. Cauã Duarte Ferreira

Dedico este trabalho a Deus, que me sustentou e me abençoou durante mais uma jornada, sendo minha força nos momentos difíceis e meu guia nas conquistas. À minha família, que esteve ao meu lado em todos os momentos, sejam eles bons ou difíceis, não me deixando desistir e acreditando em mim quando eu mesmo precisei aprender a acreditar.

Ithalo Cassio Guedes

Dedico esse trabalho a Deus, que me sustentou e me abençoou durante esses 5 anos, à minha família que me apoiou em todos os momentos, sejam eles bons ou difíceis, não me deixando desistir!

Layssa Carvalho

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus por ter me guiado até aqui, dando-me toda a força necessária para superar cada obstáculo e dificuldade; por sempre estar ao meu lado, principalmente nos momentos mais difíceis.

À minha mãe, Eunice, e aos meus irmãos, Stéfanny e Iury, por estarem ao meu lado durante toda esta jornada, incentivando-me, apoiando-me e nunca me deixando desistir. Agradeço a eles todo o carinho e amor, que com certeza foram fundamentais para eu me tornar quem sou hoje e para conseguir concluir mais esta etapa; sem vocês nada disso seria possível.

Agradeço também àqueles que Deus colocou em meu caminho e que hoje tenho o prazer e a honra de chamar de amigos. Vocês foram fundamentais para que eu conseguisse chegar até aqui. Muito obrigado por todo apoio e companhia nos momentos bons e nos difíceis; vocês tornaram todo o percurso muito mais fácil.

Agradeço à minha orientadora e preceptora, Valquíria, de quem não tive a honra de ser aluno em sala, mas que, mesmo assim, me ensinou muito. Muito obrigado por todos os ensinamentos, conselhos, conversas e 'puxões de orelha'. Você nos ensinou não apenas a sermos bons profissionais, mas sim a sermos boas pessoas. Obrigado por todo amor e carinho de sempre.

A todos que torceram por mim e aos demais professores que fizeram parte desta jornada ao longo desses anos, meus mais sinceros agradecimentos!

Cauã Duarte Ferreira

Agradeço a Deus, primeiramente, por me guiar e por ter me dado apoio por todo o percurso de estudante e durante os 4,5 anos da faculdade. Dentre idas e vindas de Divino a Muriaé, às vezes pensei como seria possível sem a mão d'Ele. Por me preencher de força, sabedoria e por me guiar em cada luta diária para se levantar e ser uma boa pessoa; por me colocar nos melhores caminhos e nos momentos certos de começar e terminar cada obstáculo. Mesmo que parecessem grandes, eu tropecei (ralei e machuquei muito), mas, entre trancos e barrancos, consegui.

Agradeço à minha mãe, Vânia, e ao meu pai, Paulo César, por terem sido minha fonte de inspiração, força e dedicação por toda a minha vida. Agradeço pela confiança em meus passos, pelos conselhos e por, nos dias mais difíceis, me mostrarem como é preciso ser forte

mesmo quando não se tem forças, além do apoio em várias decisões. Sem vocês e sem o amor de vocês, nada disso seria possível!

Aos meus amigos de turma, sou grato pela parceria, pela confiança, pelos risos e pelo sentimento de não estar só na luta, compartilhando vivências. Vocês foram sensacionais para que, a cada piada e brincadeira, esses momentos se tornassem únicos e os melhores da formação para um fisioterapeuta!

À minha querida orientadora e sensacional preceptora, Valquíria, obrigado por toda a paciência, dedicação, puxões de orelha e por sempre falar a verdade conosco. Você não foi apenas nossa orientadora de TCC, muito menos uma simples professora, mas uma pessoa que nos ensinou, com amor e carinho, sobre a vida profissional, tornou-se referência máxima sobre tratamento e também sobre amizade. Obrigado por acreditar na gente!

A todos que torceram por mim e aos demais professores que estiveram comigo em algum ou em muitos momentos ao decorrer desses anos: obrigado por tanto. Vocês foram sensacionais!

Ithalo Cassio Guedes Viana Monteiro

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me sustentado por todo o percurso da minha vida estudantil e durante os 5 anos da faculdade. Por ter me dado força e sabedoria para me colocar nos melhores caminhos e saber lidar com cada obstáculo, mesmo que parecessem grandes, eu tropecei mas não caí.

Agradeço à minha mãe Vera, ao meu pai Silas e a minha irmã Lara por terem sido minha fonte de inspiração, força e dedicação nesses últimos anos. Agradeço pela confiança em meus passos, pelo acolhimento nos dias mais difíceis e pelo apoio em qualquer situação ou decisão. Sem vocês e sem o amor de vocês nada disso seria possível!

Aos meus amigos de turma, agradeço pela parceria, pelo carinho e por todos os risos e angústias compartilhados, vocês foram parte essencial para que eu pudesse ser forte e corajosa em diversos momentos da fisioterapia!

À minha orientadora e preceptora Valquíria, obrigada por toda a paciência, dedicação e verdade conosco. Você não foi só a nossa orientadora de TCC, mas sim uma pessoa que nos ensinou, com amor e carinho sobre a vida profissional, sobre tratamento e sobre amizade. Obrigada por acreditar em nós !

À todos que torceram e estiveram comigo em algum ou em muitos momentos desses 5 anos: obrigada!

Layssa Souza Carvalho

RESUMO

FERREIRA, Cauã Duarte; MONTEIRO, Ithalo Cassio Guedes Viana; CARVALHO, Layssa Souza. **Efeitos da interrupção da ginástica laboral na capacidade para o trabalho em colaboradores do setor administrativo de uma instituição: estudo com medidas repetidas.** 2025. Trabalho de Conclusão de Curso Bacharelado em Fisioterapia. Centro Universitário FAMINAS.

Introdução: A ginástica laboral é a prática de exercícios no ambiente de trabalho a fim de promover qualidade de vida e saúde aos trabalhadores, a pausa da ginástica laboral pode ser prejudicial ao bem-estar desses indivíduos. **Justificativa:** necessidade de compreender os efeitos da ausência da ginástica laboral no ambiente corporativo **Objetivos:** Avaliar os efeitos da interrupção da ginástica laboral na capacidade para o trabalho em colaboradores do setor administrativo de uma instituição. **Metodologia:** O estudo foi quantitativo, quase experimental, com medidas repetidas (pré e pós-pausa), e os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, utilizando-se a moda como medida de tendência central. O estudo incluiu colaboradores de uma instituição de ensino que participam regularmente da ginástica laboral. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para realização da pesquisa. O estudo foi dividido em três etapas: etapa 1 foram aplicados o questionário sociodemográfico, o WAI (*Work Ability Index*), para avaliar capacidade para o trabalho e o EUROHIS-QOL para avaliar a qualidade de vida; etapa 2 foi a pausa de aproximadamente 50 dias e a etapa 3 os questionários WAI e EUROHIS-QOL 8 foram reaplicados para analisar os resultados. **Resultados:** Avaliou-se 7 colaboradores (média de 33,3 anos; 85,7% ativos fora do trabalho). Observou-se declínio em 3 itens de capacidade para o trabalho (WAI) e 2 de qualidade de vida (EUROHIS-QOL 8), com leve redução na satisfação com a saúde e na percepção de produtividade. **Conclusão:** A interrupção da ginástica laboral demonstrou leve redução na satisfação com a saúde e na sensação de alerta no trabalho, reforçando a importância da prática contínua dessa atividade para a manutenção do bem-estar e da capacidade laboral.

Palavras-chave: ginástica laboral, qualidade de vida, capacidade para o trabalho.

ABSTRACT

FERREIRA, Cauã Duarte; MONTEIRO, Ithalo Cassio Guedes Viana; CARVALHO, Layssa Souza. **Effects of the interruption of workplace exercise on work ability in administrative staff of an institution: a repeated measures study**. 2025. Undergraduate Thesis (Bachelor's in Physiotherapy). FAMINAS University Center.

Introduction: Workplace exercise consists of performing exercises within the work environment to promote quality of life and health among workers; a pause in workplace exercise can be detrimental to the well-being of these individuals. **Justification:** The need to understand the effects of the absence of workplace exercise in the corporate environment. **Objectives:** To evaluate the effects of interrupting workplace exercise on the work ability of administrative staff at an institution. **Methodology:** The study was quantitative and quasi-experimental, with repeated measures (pre- and post-break), and the data were analyzed using descriptive statistics, with the mode used as a measure of central tendency. The study included employees of an educational institution who regularly participate in workplace exercise. Participants signed an Informed Consent Form to conduct the research. The study was divided into three stages: in stage 1, a sociodemographic questionnaire, the WAI (Work Ability Index) to assess work ability, and the EUROHIS-QOL to assess quality of life were applied; stage 2 consisted of a pause of approximately 50 days; and in stage 3, the WAI and EUROHIS-QOL questionnaires were reapplied to analyze the results. **Results:** Seven participants were evaluated (mean age 33.3 years; 85.7% active outside work). Declines were observed in three work ability items (WAI) and two quality of life items (EUROHIS-QOL 8), with a slight reduction in health satisfaction and perceived productivity. **Conclusion:** The interruption of workplace exercise showed a slight reduction in health satisfaction and the sense of alertness at work, reinforcing the importance of the continuous practice of this activity for maintaining well-being and work ability.

Keywords: workplace exercise, quality of life, work ability.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Moda (pontuação mais prevalente) dos participantes (n = 7) nos questionários WAI e EUROHIS-QOL 8 antes e após a pausa da ginástica laboral 26

LISTA DE SIGLAS

GL	Ginastica Laboral
DORT	Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho
LER	Lesões por Esforço Repetitivo
QVT	Qualidade de Vida no Trabalho
EVA	Escala Visual Analógica
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
WAI	<i>Work Ability Index</i>
ICT	Índice de Capacidade para o Trabalho

SUMÁRIO 1. INTRODUÇÃO

.....	15	2. OBJETIVOS
.....	16	
2.1 OBJETIVO GERAL	16	
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16	
3. REVISÃO DE LITERATURA	17	
3.1 SAÚDE OCUPACIONAL E CONTEXTO DO TRABALHO ADMINISTRATIVO	17	
3.1.1 Conceito e importância da saúde ocupacional	17	
3.1.2 Características do trabalho administrativo e riscos ergonômicos	17	
3.1.3 Doenças ocupacionais mais prevalentes em trabalhadores de escritório	17	
3.1.4 Qualidade de vida no ambiente de trabalho	18	
3.2 DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO (DORT)	18	
3.2.1 Definição e fatores de risco.....	18	
3.2.2 Sintomas e regiões corporais mais acometidas	19	
3.2.3 Impactos dos DORTs na produtividade e na saúde dos trabalhadores	19	
3.2.4 Estratégias preventivas no ambiente laboral	19	
3.3 Ginástica Laboral	20	
3.3.1 Definição e histórico da ginástica laboral	20	

3.3.2 Classificações da GL: preparatória, compensatória, de relaxamento e corretiva	20
3.3.3 Benefícios da GL para prevenção de DORTs e promoção da saúde	20
3.3.4 Evidências científicas sobre a eficácia da GL	21
3.4 AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE PARA O TRABALHO E DA QUALIDADE DE VIDA	21
3.4.1 Relação entre capacidade funcional, qualidade de vida e práticas preventivas	21
3.4.2 Uso de medidas repetidas em pesquisas ocupacionais	22
4. MÉTODOS	23
4.1 TIPO DE ESTUDO	23
4.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA	23
4.3 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE	23
4.3.2 Critérios de exclusão	23
4.4 PROCEDIMENTOS	23
4.5 ANÁLISE DOS DADOS	25
4.6 ASPECTOS ÉTICOS	26
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	27
6. CONCLUSÃO	32
7. REFERÊNCIAS:	33
APÊNDICE A- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	38
APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO	40
ANEXO A - ÍNDICE DE CAPACIDADE PARA O TRABALHO (<i>WORK ABILITY INDEX - WAI</i>)	42
ANEXO B – QUESTIONÁRIO EUROHIS-QOL 8.....	46
ANEXO C – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP	47

1. INTRODUÇÃO

A ginástica laboral (GL) é uma prática de exercícios físicos realizada no ambiente de trabalho, com o objetivo de prevenir doenças ocupacionais e promover a saúde e qualidade de vida dos trabalhadores. Diversos estudos científicos têm investigado os efeitos da GL na redução de dores musculoesqueléticas, melhoria do bem-estar e aumento da capacidade para o trabalho. Além disso, a interrupção dessa atividade pode impactar negativamente esses benefícios (Burgos, *et al*, 2017).

A GL tem se mostrado eficaz na redução de dores musculoesqueléticas entre os trabalhadores. A prática regular de GL levou à diminuição significativa de dores em regiões como pescoço, costas e membros inferiores. Esses resultados indicam que a GL pode ser uma estratégia preventiva eficaz contra distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) (Freitas-Swerts, *et al* , 2014).

Além da redução de dores, a GL contribui para a melhoria do bem-estar geral dos trabalhadores (Villar; Mendonça; Silva, 2013). Há estudos com programas de GL aliados à educação ergonômica que resultaram em benefícios significativos, como melhora na qualidade de vida, postura corporal e redução do estresse. Esses fatores são essenciais para o aumento da capacidade para o trabalho e produtividade (Mesquita, *et al*, 2021).

No entanto, a interrupção da prática de GL pode comprometer esses benefícios. Estudos indicam que a ausência de sessões regulares de GL pode levar ao retorno de dores musculoesqueléticas, o que afeta a capacidade para o trabalho, e aumento do estresse ocupacional, ressaltando a importância da regularidade na prática (Burgos, *et al*, 2017).

Dessa forma, este estudo justifica-se pela necessidade de compreender os efeitos da ausência da ginástica laboral no ambiente corporativo. Tal compreensão é essencial para subsidiar a criação e a manutenção de programas eficazes de ginástica laboral nas organizações, contribuindo para a melhoria das condições de trabalho e para a qualidade de vida dos colaboradores.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar os efeitos da interrupção da ginástica laboral na capacidade para o trabalho em colaboradores do setor administrativo de uma instituição.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever o perfil sociodemográfico da amostra.
- Analisar a qualidade de vida dos participantes após um período de aproximadamente 50 dias sem a prática.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1 SAÚDE OCUPACIONAL E CONTEXTO DO TRABALHO ADMINISTRATIVO

3.1.1 Conceito e importância da saúde ocupacional

A saúde ocupacional abrange ações destinadas à promoção e preservação do bem-estar físico, mental e social dos trabalhadores. Em ambientes administrativos, ela vai além da prevenção de acidentes tradicionais, incorporando práticas como ergonomia, gestão do estresse e estímulo à qualidade de vida no trabalho — fatores que contribuem para a redução de afastamentos e a manutenção do desempenho organizacional (Zotesso, 2022).

A atuação de equipes multiprofissionais — incluindo médicos, fisioterapeutas, psicólogos, enfermeiros e especialistas em segurança do trabalho — permite uma abordagem integral dos fatores que impactam o trabalhador, fortalecendo a prevenção de agravos e a qualidade do ambiente corporativo (Silva *et al.*, 2021).

3.1.2 Características do trabalho administrativo e riscos ergonômicos

No trabalho administrativo, atividades como digitação prolongada, uso contínuo de computador, atendimento telefônico e permanência sentada são frequentes e favorecem o sedentarismo, a sobrecarga visual e posturas estáticas inadequadas. Essas condições elevam o risco de distúrbios musculoesqueléticos e fadiga mental (Natali; Moulin, 2021). Um estudo em um hospital do Espírito Santo revelou que 92% dos trabalhadores administrativos apresentaram ao menos um sintoma musculoesquelético, especialmente na coluna lombar (região mais afetada), seguido de membros superiores (Natali; Moulin, 2021).

3.1.3 Doenças ocupacionais mais prevalentes em trabalhadores de escritório

Os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e as Lesões por Esforço Repetitivo (LER), estão dentre os agravos mais comuns entre trabalhadores de escritório, as LER são relatadas como lesões decorrentes do excessivo uso do sistema musculoesquelético, sem que haja pausas para um tempo de recuperação adequado, sendo

caracterizadas pela ocorrência de vários sintomas que podem ocorrer de forma conjunta ou não, como dor crônica, parestesia, sensação de peso e fadiga muscular (Viegas *et al*, 2016).

Um estudo com técnico-administrativos encontrou prevalência de 77,1% de dor musculoesquelética nos últimos 12 meses, com 17,1% demandando afastamento por licença médica. As regiões lombares (38,6%) e cervical (34,6%) foram as mais afetadas (Lima, *et al.*, 2020).

Em contexto internacional, outro estudo apontou que entre trabalhadores administrativos, 74,7% relataram queixas musculoesqueléticas nos últimos 12 meses; as regiões mais afetadas foram pescoço (47,1%), lombar (40,7%) e ombros (36,3%). Fatores como postura inadequada, estresse ocupacional e falta de pausas adequadas figuraram como preditores estatísticos de agravos (Ibrahim; Gaafar, 2024).

3.1.4 Qualidade de vida no ambiente de trabalho

O mercado de trabalho atual está bastante competitivo devido à globalização, fazendo com que as organizações precisem de uma força de trabalho produtiva, motivada e preparada, sendo assim a temática da Qualidade de vida no trabalho (QVT) vem se destacando nos últimos anos, trabalhadores mais felizes são mais comprometidos e produzem mais (Costa. *et al*, 2024).

A qualidade de vida pode ser descrita como um agente motivador para os trabalhadores de uma empresa, sendo considerada também uma vantagem competitiva para a organização, implantar um programa de qualidade de vida no ambiente laboral pode trazer ações que visem promover um ambiente de trabalho mais saudável e prazeroso aos funcionários (Silva,T.G., 2023).

Uma melhor qualidade de vida pode impactar positivamente no desempenho dos trabalhadores, sendo assim, os programas de QVT estão sendo cada vez mais espalhados pelo mundo, pois com sua implantação é possível propiciar condições de desenvolvimento pessoal do trabalhador e seu bem-estar (Leitão; Pereira; Goncalves,*et al.*,2021).

3.2 DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO (DORT)

3.2.1 Definição e fatores de risco

Os DORT são um conjunto de síndromes que acometem músculos, tendões, articulações e nervos periféricos, decorrentes da exposição a atividades repetitivas, sobrecarga física e

posturas inadequadas. Diferenciam-se de lesões traumáticas agudas por apresentarem evolução crônica e multifatorial, vinculando-se diretamente às condições de trabalho (Barbosa *et al.*, 2022). Entre os principais fatores de risco estão os movimentos repetitivos, a manutenção de posturas estáticas, o levantamento de cargas, a falta de pausas durante a jornada e mobiliários mal-adaptados. Além disso, fatores psicossociais, como alta demanda e baixo controle sobre o trabalho, contribuem para o surgimento e agravamento dos DORT (Korhonen *et al.*, 2022).

3.2.2 Sintomas e regiões corporais mais acometidas

Um estudo realizado em 2021 em um setor administrativo de um hospital identificou que 92% dos participantes relataram algum tipo de queixa osteomuscular nos últimos 12 meses. As regiões corporais mais acometidas foram, respectivamente, a coluna lombar, os ombros e a coluna cervical. Além disso, observou-se que o nível médio de dor relatado pelos participantes foi de 5 pontos na Escala Visual Analógica (EVA) (Natali; Moulin, 2021).

3.2.3 Impactos dos DORTs na produtividade e na saúde dos trabalhadores

Os DORTs impactam diretamente a saúde física e mental do trabalhador, levando a afastamentos temporários ou permanentes, uso frequente de medicação e redução do desempenho profissional. Isso representa não apenas prejuízo individual, mas também altos custos para as empresas e sistemas de saúde (Bodhare *et al.*, 2011).

Um estudo de coorte indicou que trabalhadores com dor musculoesquelética apresentam maior risco de absenteísmo, além de aumento da rotatividade e diminuição da qualidade de vida. A alta prevalência de sintomas relatados em estudos nacionais e internacionais reforça a magnitude do problema (Coggon *et al.*, 2013).

3.2.4 Estratégias preventivas no ambiente laboral

As medidas de prevenção incluem ajustes ergonômicos no posto de trabalho, pausas programadas, rodízio de tarefas, treinamentos posturais e incentivo à atividade física. A literatura mostra que intervenções multifatoriais apresentam melhores resultados, pois atuam simultaneamente em fatores físicos e organizacionais (Rempel *et al.*, 2015).

Programas de ginástica laboral e exercícios no local de trabalho também são estratégias eficazes para reduzir dor musculoesquelética e melhorar a funcionalidade. Um ensaio clínico demonstrou que essas práticas contribuem para a diminuição de sintomas e podem ser incorporadas como parte de programas de saúde ocupacional (Rodrigues *et al.*, 2021).

3.3 GINÁSTICA LABORAL

3.3.1 Definição e histórico da ginástica laboral

A Ginástica Laboral (GL) é uma prática de exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho, com o objetivo de prevenir lesões, aliviar tensões musculares e melhorar o bem-estar dos trabalhadores. Originou-se na década de 1920 no Japão, sendo implementada como uma estratégia de saúde ocupacional para aumentar a produtividade e reduzir o absenteísmo. No Brasil, a GL foi introduzida em 1973, inicialmente em empresas industriais, e ao longo das décadas seguintes, passou a ser reconhecida como uma ferramenta eficaz na promoção da saúde no ambiente de trabalho. Estudos indicam que a prática regular de GL contribui para a redução de doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho, diminuição do estresse e melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores (Pierina & Gasparotto, 2018).

3.3.2 Classificações da GL: preparatória, compensatória, de relaxamento e corretiva

A GL é classificada em quatro tipos principais: preparatória, compensatória, de relaxamento e corretiva. A ginástica preparatória é realizada antes do expediente, com o objetivo de ativar o corpo e preparar os trabalhadores para as atividades laborais. A compensatória é realizada durante o expediente, visando aliviar tensões musculares acumuladas. A ginástica de relaxamento é praticada ao final do expediente, promovendo alívio físico e mental. Já a ginástica corretiva é direcionada a trabalhadores com queixas específicas, visando corrigir posturas inadequadas e prevenir lesões (Andrade *et al.*, 2012).

3.3.3 Benefícios da GL para prevenção de DORTs e promoção da saúde

A implementação da GL tem demonstrado diversos benefícios para os trabalhadores, incluindo a redução de dores musculoesqueléticas, melhora da postura, aumento da disposição, melhora do humor e do ambiente de trabalho, além da prevenção de afastamentos por motivos de saúde. Estudos indicam que a prática regular de GL contribui para a diminuição de sintomas

de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORTs) e melhora indicadores de saúde e funcionalidade (Soares *et al.*, 2006).

3.3.4 Evidências científicas sobre a eficácia da GL

Diversos estudos científicos têm investigado a eficácia da GL em ambientes de trabalho, especialmente em escritórios e setores administrativos. Uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados controlados comparou a eficácia da GL com nenhuma intervenção, evidenciando benefícios significativos na redução de sintomas musculoesqueléticos e melhora da qualidade de vida dos trabalhadores (Costa *et al.*, 2024). Além disso, programas de GL compensatória têm mostrado eficácia na redução do estresse ocupacional e da dor em trabalhadores (Freitas-Swerts *et al.*, 2014).

De acordo com um estudo o número de afastamento por atestados médicos foi reduzido cerca de 51,52% em pessoas onde foram aplicados um programa de ginastica laboral. Outro estudo demonstrou uma melhora significativa na flexibilidade de trabalhadores de um hospital de ensino na regiao do Vale do Rio Pardo/RS (Laux *et al.*, 2016).

3.4 AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE PARA O TRABALHO E DA QUALIDADE DE VIDA

3.4.1 Relação entre capacidade funcional, qualidade de vida e práticas preventivas

As demandas laborais contemporâneas expõem os trabalhadores a condições que envolvem sobrecarga física, movimentos repetitivos, permanência em posturas estáticas por longos períodos e adoção de posturas inadequadas. Esses fatores constituem agentes predisponentes ao desenvolvimento dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) (Dos Santos *et al.*, 2023).

Nesse contexto, a GL configura-se como uma estratégia preventiva e terapêutica eficaz, amplamente utilizada na promoção da saúde ocupacional. Um estudo demonstrou que a prática regular da GL, em sessões de 10 a 15 minutos, contribui para a redução dos quadros algicos, melhora do humor no ambiente de trabalho, incremento da qualidade de vida e aumento da capacidade funcional e laboral (Mesquita *et al.*, 2021).

3.4.2 Uso de medidas repetidas em pesquisas ocupacionais

As medidas repetidas consistem na realização de avaliações em um mesmo grupo de participantes em diferentes momentos, geralmente antes e após uma intervenção. Esse delineamento metodológico possibilita a análise de mudanças ocorridas ao longo do tempo, reduzindo a influência de variáveis individuais e aumentando a precisão dos resultados. Em pesquisas ocupacionais, esse recurso é particularmente relevante, pois permite detectar alterações no estado de saúde, no desempenho funcional e na percepção de bem-estar dos trabalhadores decorrentes de modificações no ambiente ou da implementação de programas específicos.

No presente estudo, a adoção de medidas repetidas justifica-se pela necessidade de verificar os efeitos da interrupção da ginástica laboral sobre os trabalhadores administrativos. A comparação entre os dados coletados em momentos distintos possibilita avaliar se a ausência da prática ocasiona impactos negativos em variáveis como flexibilidade, desconfortos musculoesqueléticos e qualidade de vida no trabalho, garantindo maior rigor científico na interpretação dos achados.

4. MÉTODOS

4.1 TIPO DE ESTUDO

Estudo quantitativo, quase-experimental, de caráter exploratório, com medidas repetidas (pré e pós-pausa), e os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, utilizando-se a moda como medida de tendência central.

4.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Foram convidados colaboradores de uma instituição que já participam regularmente da ginástica laboral. A regularidade foi verificada por meio de uma lista de presença, na qual os participantes registram sua participação nas sessões. Foram considerados regulares aqueles que compareceram pelo menos uma vez por semana. A amostra foi estabelecida por conveniência, incluindo todos os que manifestaram interesse em participar e atenderam aos critérios de elegibilidade.

4.3 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

4.3.1 Critérios de inclusão

Foram incluídos no estudo os trabalhadores que participam regularmente da ginástica laboral, com frequência mínima de uma vez por semana nos últimos dois meses, tenham idade entre 18 e 60 anos e que concordem em participar da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

4.3.2 Critérios de exclusão

Foram excluídos do estudo os trabalhadores que apresentaram afastamento médico durante o período do estudo, aqueles que tenham passado por cirurgias ou eventos traumáticos recentes, os que estão sob aviso prévio na instituição e os que apresentarem incapacidade de responder aos questionários aplicados.

4.4 PROCEDIMENTOS

Inicialmente, todos os participantes foram informados sobre os objetivos, procedimentos e possíveis riscos e benefícios do estudo. Aqueles que concordaram em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A) em duas vias, conforme estabelece a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo o sigilo das informações e o anonimato dos participantes.

O estudo foi dividido nas seguintes etapas:

- Etapa 1 (T1 - antes da pausa): Foi aplicado um questionário sociodemográfico (APÊNDICE B) elaborado pelos pesquisadores. Este instrumento visa caracterizar o perfil da amostra e subsidiar a análise de possíveis associações entre variáveis pessoais/profissionais e os desfechos do estudo. O questionário incluiu informações como: idade, sexo, estado civil, escolaridade, setor de trabalho, tempo de empresa, jornada semanal, tipo de atividade desempenhada, prática de atividade física fora do ambiente laboral. Além disso, foram aplicados

instrumentos validados para coleta de dados inicial dos desfechos (capacidade para o trabalho e qualidade de vida).

- Etapa 2 (período de pausa – 50 dias aproximadamente): Os participantes permaneceram sem realizar a ginástica laboral por um período mínimo de um mês e meio (aproximadamente 50 dias).
- Etapa 3 (T2 - após a pausa): Reaplicação dos mesmos instrumentos validados utilizados na etapa inicial, para avaliação comparativa dos desfechos após a interrupção da atividade.

Foram utilizados instrumentos validados no Brasil, descritos a seguir:

- Para avaliar a capacidade para o trabalho foi utilizado o Índice de Capacidade para o Trabalho (*Work Ability Index* - WAI) (ANEXO A): validado no Brasil, avalia a percepção do trabalhador sobre sua capacidade laboral em relação às demandas de trabalho e saúde. É composto por dez perguntas, organizadas em sete dimensões, que analisam aspectos como: capacidade atual para o trabalho, exigências da função, presença de doenças, impacto dessas doenças, faltas por motivo de saúde, expectativa sobre a capacidade futura e recursos mentais. A pontuação final do Índice de Capacidade para o Trabalho (ICT), denominada escore, varia de 7 a 49 pontos, sendo que valores mais baixos indicam pior capacidade para o trabalho, enquanto os mais altos refletem excelente capacidade laboral (Martinez; Latorre, Fischer, 2009).
- Para avaliar a qualidade de vida foi utilizado o EUROHIS-QOL 8 (ANEXO B), um questionário breve utilizado para avaliar a qualidade de vida de forma geral. Composto por 8 perguntas, ele pode ser autoaplicado ou aplicado por um entrevistador, especialmente em pessoas com dificuldades de leitura. Cada pergunta é respondida em uma escala de 1 a 5, onde 1 indica pior percepção e 5 melhor percepção de qualidade de vida. As perguntas abordam aspectos como saúde, energia, vida pessoal, atividades diárias, autoestima, relações pessoais, moradia e situação financeira. A soma das respostas gera um escore total que varia de 8 a 40 pontos — quanto maior o escore, melhor a qualidade de vida percebida. De forma geral, escores de 8 a 15 indicam qualidade de vida muito baixa, de 16 a 23 baixa, de 24 a 31 moderada e de 32 a 40 alta (Pires, *et al.*, 2018).

4. 5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados coletados foram inicialmente organizados por meio da criação de um banco de dados eletrônico, elaborado especificamente para este estudo, no qual foram inseridas todas as informações provenientes dos questionários sociodemográficos, do Índice de Capacidade para o Trabalho (*Work Ability Index* – WAI) e do instrumento EUROHIS-QOL 8, referentes aos dois momentos de avaliação, antes e após a pausa da ginástica laboral.

Após a consolidação do banco de dados, foi realizada uma análise descritiva, considerando o tamanho reduzido da amostra e o caráter exploratório do estudo. As variáveis sociodemográficas foram descritas por meio de frequências absolutas e relativas, bem como por medidas de tendência central, quando pertinentes, com o objetivo de caracterizar o perfil dos participantes.

Para a análise dos desfechos principais, capacidade para o trabalho e qualidade de vida, foram consideradas as pontuações mais prevalentes, definidas pela moda, obtidas em cada item dos questionários WAI e EUROHIS-QOL 8 nos dois momentos avaliados. A comparação entre os períodos pré-pausa e pós-pausa da ginástica laboral foi realizada de forma descritiva, observando-se as tendências de aumento, redução ou estabilidade das pontuações mais frequentes em cada variável.

Os resultados foram organizados e apresentados em tabelas, contendo as pontuações mais prevalentes, acompanhadas do número de participantes e das respectivas frequências percentuais, o que permitiu a visualização clara das mudanças observadas após o período de interrupção da ginástica laboral.

Optou-se por não realizar testes estatísticos inferenciais em razão do número reduzido de participantes que completaram as duas etapas do estudo, priorizando-se uma análise interpretativa e contextualizada dos achados, em consonância com o delineamento quase-experimental com medidas repetidas.

4. 6 ASPECTOS ÉTICOS

O estudo foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Minas Muriaé - FAMINAS e aprovado sob o parecer: 7.678.890 (ANEXO C). Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O programa de ginástica laboral contava com a participação regular de 30 colaboradores do setor administrativo da instituição. Destes, 22 responderam aos questionários no período anterior à pausa das atividades e 7 responderam novamente após o período de interrupção de 50 dias, período no qual os alunos responsáveis pela aplicação das sessões estavam de férias institucionais. Assim, a amostra válida para análise foi composta por 7 participantes.

Entre os sete participantes que responderam aos dois momentos de avaliação, 5 eram mulheres e 2 homens, com idade média de 33,3 anos. Em relação ao estado civil, 4 eram solteiros e 3 casados ou em união estável. No que se refere à escolaridade, 6 possuíam ensino superior completo e 1 ensino superior incompleto. Todos atuavam no setor administrativo, com tempo médio de serviço de 6,25 anos e carga horária semanal média de 43,4 horas.

Sobre o uso de medicamentos, apenas um participante fazia o uso de forma regular (mirtazapina e alprazolam). Com relação à prática de atividade física fora do ambiente de trabalho, 6 participantes eram fisicamente ativos, realizando predominantemente musculação (n= 4), além de caminhada (n= 1) e vôlei (n= 1).

Os dados referentes às pontuações mais prevalentes dos testes *Work Ability Index* (Índice de Capacidade para o Trabalho) e *EUROHIS-QOL 8* estão descritos na Tabela 1.

Tabela 1. Moda (pontuação mais prevalente) dos participantes (n = 7) nos questionários WAI e EUROHIS-QOL 8 antes e após a pausa da ginástica laboral.

Variáveis	Antes da pausa	Após a pausa	Tendência observada
	(moda; n; %)	(moda; n; %)	
WAI			
Capacidade para o trabalho atual comparada à melhor de toda a vida	9 (n=5; 71,43%)	10 (n=4; 57,14%)	Leve aumento
Capacidade para o trabalho em relação às exigências físicas	5 (n=3; 42,86%)	5 (n=4; 57,14%)	Estável
Capacidade para o trabalho em relação às exigências mentais	5 (n=4; 57,14%)	5 (n=4; 57,14%)	Estável
Número de doenças diagnosticadas	4 (n=2; 28,57%)	2 (n=4; 57,14%)	Redução
Perda estimada para o trabalho devido às doenças	6 (n=5; 71,43%)	6 (n=6; 85,71%)	Leve aumento
Faltas ao trabalho por doenças (12 meses)	5 (n=6; 85,71%)	5 (n=4; 57,14%)	Redução
Prognóstico para o trabalho daqui a 2 anos	7 (n=6; 85,71%)	7 (n=7; 100%)	Leve aumento
Satisfação com as atividades diárias	3 (n=3; 43,86%)	4 (n=3; 43,86%)	Leve aumento
Sentir-se ativo e alerta	3 (n=6; 85,71%)	3 (n=5; 71,43%)	Leve redução
Sentir-se cheio de esperança para o futuro	4 (n=4; 57,14%)	3 (n=3; 42,86%)	Leve redução

EUROHIS-QOL

Avaliação geral da qualidade de vida	4 (n=5; 71,43%)	4 (n=5; 71,43%)	Estável
Satisfação com a saúde	4 (n=6; 85,71%)	4 (n=5; 71,43%)	Leve redução
Satisfação com as atividades do dia a dia	4 (n=6; 85,71%)	5 (n=3; 42,86%)	Redução
Satisfação consigo mesmo	4 (n=5; 71,43%)	4 (n=5; 71,43%)	Estável
Satisfação com as relações pessoais	4 (n=4; 57,14%)	4 (n=4; 57,14%)	Estável
Satisfação com o local onde mora	5 (n=3; 42,86%)	4 (n=4; 57,14%)	Leve aumento
Energia suficiente para o dia a dia	4 (n=5; 71,43%)	4 (n=7; 100%)	Aumento
Dinheiro suficiente para satisfazer as necessidades	3 (n=5; 71,43%)	3 (n=5; 71,43%)	Estável

Nota: Os valores apresentados correspondem à moda, definida como a pontuação mais frequente observada em cada item, acompanhada do número de participantes (n) e da frequência relativa (%). Pontuações mais elevadas indicam melhor percepção da capacidade para o trabalho (WAI) e da qualidade de vida (EUROHIS-QOL 8).

O presente estudo avaliou, por meio de questionários, um total de 18 itens, sendo 10 relacionados à capacidade para o trabalho, avaliados pelo Work Ability Index (WAI), e 8 referentes à qualidade de vida, avaliados pelo EUROHIS-QOL 8. De modo geral, observou-se tendência de redução em alguns itens, estabilidade em outros e leves variações positivas pontuais após o período de interrupção da ginástica laboral, conforme apresentado na Tabela 1, evidenciando alterações discretas nos desfechos avaliados.

A GL configura-se como uma importante aliada na promoção da qualidade de vida dos trabalhadores, uma vez que proporciona uma pausa, ainda que breve, nas atividades rotineiras, favorecendo o bem-estar físico e mental. A qualidade de vida, por sua vez, abrange dimensões como produtividade, saúde e satisfação pessoal (Tormen *et al.*, 2024). No presente estudo, observou-se uma leve redução na satisfação com a saúde durante o período de interrupção da ginástica laboral; entretanto, não foram identificadas diferenças significativas na percepção geral de qualidade de vida entre os participantes.

O estudo conduzido por Villar *et al.* (2013) com dez costureiros, cuja rotina de trabalho envolve longos períodos na posição sentada, demonstrou que a prática regular da ginástica laboral promoveu melhora significativa na disposição física e mental, refletindo positivamente na produtividade dos trabalhadores. No presente estudo, observou-se um leve aumento na perda estimada para o trabalho, o que pode estar associado a uma redução na produtividade. Além disso, verificaram-se pequenas diminuições na sensação de estar ativo e alerta durante a jornada laboral, o que também pode indicar menor rendimento nas atividades desempenhadas. Esses achados sugerem que a interrupção da prática da ginástica laboral pode estar associada a alterações na percepção de produtividade entre os colaboradores avaliados.

A relativa estabilidade ou o leve incremento observado em alguns indicadores de capacidade para o trabalho e satisfação com as atividades diárias após a pausa da GL pode estar associada ao período de cessação temporária das exigências laborais dos participantes, ocorrida durante o recesso institucional deste estudo, permitindo assim que os sistemas psicofisiológicos retornem aos seus níveis basais, neutralizando a carga de estresse acumulada, podendo ser chamado de "efeito férias", o qual promove uma melhora transitória no bem-estar e no vigor, podendo ser observado também no estudo de De Bloom *et al.* (2009), o que pode estar relacionado com o mascaramento dos prejuízos físicos e psicológicos que seriam observados com a interrupção da GL em um contexto de trabalho ininterrupto.

Outro fator que pode estar relacionado com os resultados obtidos é o fato de 85,7% dos participantes serem ativos fora do trabalho, como pode ser observado em Jakobsen *et al.*, (2015)

praticantes de atividades físicas, tendem a ter menor deterioração da capacidade laboral, quando comparados a não praticantes.

O estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Destaca-se, inicialmente, o tamanho reduzido da amostra, decorrente da baixa adesão dos participantes à reaplicação dos questionários após o período de interrupção da ginástica laboral, o que caracteriza uma perda de seguimento relevante entre os momentos de avaliação. Essa redução amostral limitou a realização de análises estatísticas inferenciais e restringe a generalização dos achados. Além disso, a ausência de um grupo controle impossibilita a comparação dos resultados com trabalhadores que não participaram da ginástica laboral ou que não vivenciaram a interrupção da prática, dificultando o estabelecimento de relações causais. Dessa forma, os resultados devem ser interpretados como exploratórios e descritivos, reforçando a necessidade de estudos futuros com delineamentos mais robustos, amostras ampliadas e maior controle metodológico.

6. CONCLUSÃO

O presente estudo possibilitou analisar os efeitos da interrupção da ginástica laboral sobre a capacidade para o trabalho e a qualidade de vida de colaboradores do setor administrativo, evidenciando alterações discretas, porém relevantes, em alguns dos desfechos avaliados após o período de pausa. Embora não tenham sido observadas mudanças expressivas nos indicadores analisados, os resultados sugerem que a interrupção da ginástica laboral pode estar associada a leves reduções na percepção de bem-estar, disposição e satisfação com a saúde, reforçando a importância da continuidade dessa prática no ambiente de trabalho.

Sob a perspectiva da Fisioterapia, os achados deste estudo reforçam o papel fundamental do fisioterapeuta na promoção da saúde ocupacional, especialmente no planejamento, implementação e acompanhamento de programas de ginástica laboral. A atuação do fisioterapeuta vai além da reabilitação, abrangendo ações preventivas que contribuem para a manutenção da capacidade funcional, redução de queixas musculoesqueléticas e melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores, mesmo em contextos de demandas predominantemente administrativas.

Apesar das limitações relacionadas ao tamanho reduzido da amostra e ao caráter exploratório do estudo, os resultados destacam a ginástica laboral como uma estratégia relevante e de baixo custo para a promoção da saúde no ambiente corporativo, evidenciando que sua interrupção pode impactar negativamente aspectos do bem-estar laboral. Assim, recomenda-se a manutenção contínua desses programas, bem como a realização de estudos futuros com amostras mais amplas e delineamentos metodológicos mais robustos, a fim de aprofundar a compreensão dos efeitos da interrupção da ginástica laboral e fortalecer as evidências científicas que subsidiam a atuação do fisioterapeuta na saúde do trabalhador.

7. REFERÊNCIAS:

ANDRADE, P. P. *et al.* Validação de escala e análise qualitativa dos benefícios da ginástica laboral. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 2, p. 197-205, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/RcGL49LCk8jSYSMR6DPZHWh/?lang=pt>. Acesso em: 1 set. 2025.

BARBOSA, F. S. S. *et al.* Work-related musculoskeletal disorders: multifactorial etiology and preventive approaches. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 26, n. 2, p. 100–108, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10758519/>. Acesso em: 1 set. 2025.

BODHARE, T. N. *et al.* Prevalence and impact of musculoskeletal disorders among sewing machine operators. **Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine**, v. 15, n. 2, p. 74–79, 2011. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7502893/>. Acesso em 1 set. 2025

BURGOS, L. T. *et al.* Efeitos de um programa de ginástica laboral sobre indicadores de saúde e dor corporal em trabalhadores de um hospital de ensino do Rio Grande do Sul. *Cinergis*, v. 18, p. 363–368, 2017. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/11891> Acesso em: 20 mai. 2025.

COGGON, D. *et al.* International variation in absence from work attributed to musculoskeletal illness: findings from the CUPID study. **Occupational and Environmental Medicine**, v. 70, n. 8, p. 575–584, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23695413/> Acesso 1 set. 2025.

COSTA, L. M. C. L. *et al.* Ginástica laboral em profissionais de saúde: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 31, n. 3, p. 267-275, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/sGN4Bxd43Z6X7WrcBrnLhyb/?lang=pt>. Acesso em: 1 set. 2025.

DE BLOOM, J. *et al.* Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. **Journal of Occupational Health**, v. 51, n. 1, p. 13–25, 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19096200/>. Acesso em: 10 mar. 2026.

DOS SANTOS, I. N. *et al.* Riscos ocupacionais e queixas osteomusculares em trabalhadores do setor industrial: estudo transversal. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 21, n. 2, e2022878, 2023. Disponível em: <https://rbmt.org.br/Content/pdf/aop878.pdf>. Acesso em: 25 set. 2025.

FREITAS-SWERTS, F. C. T. *et al.* Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e da dor. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 22, n. 1, p. 1-7, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/gDzH4T3LCXM3CrZNCQ9RwXy/?lang=pt>. Acesso em: 1 set. 2025.

IBRAHIM, B. A., & Gaafar, S. E. M. (2024). Work-related musculoskeletal complaints: risk factors and impact on work productivity among university administrative employees. **The Journal of the Egyptian Public Health Association**, 99(1), 10. Disponível em: <https://jepha.springeropen.com/articles/10.1186/s42506-024-00156-w> Acesso Em: 1 set. 2025.

JAKOBSEN, M. D. *et al.* Physical exercise at the workplace prevents deterioration of work ability among healthcare workers: cluster randomized controlled trial. **BMC Public Health**, v. 15, n. 1, 1174, 2015. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4658806/>. Acesso em: 10 mar. 2026.

KORHONEN, T. *et al.* Physical and psychosocial risk factors and their associations with musculoskeletal disorders in office workers: a systematic review. **BMC Musculoskeletal Disorders**, v. 23, p. 910, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37698343/> Acesso em: 20 set. 2025

LAUX, R. C. *et al.* Programa de ginástica laboral e a redução de atestados médicos. **Ciencia & Trabajo**, v. 18, n. 56, p. 91-96, 2016. Disponível em: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492016000200009. Acesso em: 6 out. 2025.

LEITÃO, J.; PEREIRA, D.; GONÇALVES, Â. Quality of Work Life and Contribution to Productivity: Assessing the Moderator Effects of Burnout Syndrome. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 5, p. 2425, 2021. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33801326/>. Acesso em: 25 set. 2025.

LIMA, T. B. W. E., Albuquerque, J. R., Fagundes, M. G., & Coutinho, C. C. C. (2020). Prevalence of musculoskeletal complaints and quality of life among administrative technicians. **Revista brasileira de medicina do trabalho : publicacao oficial da Associacao Nacional de Medicina do Trabalho-ANAMT**, 18(1), 45–50. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/1510/en-US/prevalencia-de-sintomas-osteomusculares-e-qualidade-de-vida-de-trabalhadores-tecnicos-administrativos>. Acesso em: 20 set. 2025

MESQUITA, A. K. C., *et al.* Impacto da ginástica laboral na qualidade de vida e na redução dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho: uma revisão integrativa, **International Journal of Development Research**, v.11, n.10, p.51073-51078. Disponível em: <https://www.journalijdr.com/sites/default/files/issue-pdf/23157.pdf>. Acesso em 22 set. 2025.

NATALI, M. B., & BARBALHO-MOULIM, M. C. (2021). Prevalence of musculoskeletal symptoms among administrative workers at a teaching hospital in the state of Espírito Santo, Brazil. **Revista brasileira de medicina do trabalho: publicacao oficial da Associacao Nacional de Medicina do Trabalho-ANAMT**, 19(4), 465–471. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35733542/>. Acesso em: 1 set. 2025.

PIERINA, T.; GASPAROTTO, A. M. S. Um estudo sobre ginástica laboral em empresas do interior de São Paulo. **Revista Interface Tecnológica**, v. 15, n. 2, p. 289-298, 2018. Disponível em: https://revista.fatectq.edu.br/interfacetecnologica/pt_BR/article/view/491/318. Acesso em: 1 set. 2025.

REMPEL, D. *et al.* Ergonomic interventions for computer users: an updated systematic review. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 3, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16933148/>. Acesso em: 1 set. 2025

RODRIGUES, E. V. *et al.* Workplace exercise and musculoskeletal disorders in administrative workers: randomized controlled trial. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 19, n. 1, p. 34–42, 2021. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/141/pt-BR/efeitos-de-um-programa-de-exercicios-fisicos-no-local-de-trabalho-sobre-a-percepcao-de-dor-musculoesqueletica-em-trabalhadores-de-escritorio>. Acesso em: 1 set. 2025

SILVA, P. T. da, Bender, M. S., Dias, L. da S., Kappel, R. H., Schmidt, K. G., Reuter, C. P., & Reckziegel, M. B. (2021). Efeitos de um programa multiprofissional em trabalhadores de uma instituição hospitalar: uma abordagem qualitativa-quantitativa. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, 4(4). Disponível em: <https://seer.unisc.br/index.php/ripsunisc/article/view/16858>. Acesso em: 25 set. 2025.

SILVA, T. G. A importância da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) dentro das organizações. **Revista Científica Semana Acadêmica**, v. 11, n. 232, p. 1–10, 2023. Disponível em: https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/100_a_importancia_da_qvt_nas_organizacoes_0_0.pdf. Acesso em: 1 set. 2025.

SOARES, R. G. *et al.* A baixa adesão ao programa de ginástica laboral em uma central de teleatendimento. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 31, n. 1, p. 1-7, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/DFgsG5wszpTBZmnZxQKBWDs/?lang=pt>. Acesso em: 1 set. 2025.

TORMEM, F.; OLIVEIRA, N. C.; BERTOLINI, S. M. M. G.; MACUCH, R. da S. Impact of workplace gymnastics on quality of life of general services assistants in a hospital institution. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 22, n. 2, 2024. Disponível em: <https://rbmt.org.br/details/3003/en-US/impact-of-workplace-gymnastics-on-quality-of-life-of-general-services-assistants-in-a-hospital-institution>. Acesso em: 18 set. 2025.

VIEGAS, L. R. T. *et al.* Perfil epidemiológico dos casos de LER/DORT entre trabalhadores da indústria no Brasil (2007-2013). **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional (RBSO)**, v. 31, n. 1, p. 1-?, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/TYwPZg9gLMdbMXcsxFMwNcz/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 1 set. 2025.

VILLAR, A. C.; MENDONÇA, L. G. F.; SILVA, T. M. Ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) em costureiros. *Movimenta* (ISSN 1984-4298), v. 6, n. 3, p. 530–542, 2013. Disponível em: <http://www.revista.ueg.br/index.php/movimenta/article/view/7016>. Acesso em: 11 maio. 2025.

ZOTESSO, M. C. (2022). Saúde ocupacional dos trabalhadores no contexto das organizações: estresse percebido e estresse avaliado. **Revista Psicologia Diversidade e Saúde**, 11, e4593. Disponível em: <https://journals.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/4593>. Acesso em: 25 set. 2025.

APÊNDICES

APÊNDICE A- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr. (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa "EFEITOS DA INTERRUPÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NA CAPACIDADE PARA O TRABALHO EM COLABORADORES DO SETOR ADMINISTRATIVO DE UMA INSTITUIÇÃO: ESTUDO COM MEDIDAS REPETIDAS". Nesta pesquisa pretendemos avaliar os efeitos da interrupção da ginástica laboral na capacidade para o trabalho, bem como na qualidade de vida dos colaboradores do setor administrativo da instituição. A prática regular da ginástica laboral tem se mostrado eficaz na promoção da saúde ocupacional, no bem-estar dos colaboradores, na redução do estresse e na melhoria da capacidade para o trabalho. Entretanto, a interrupção dessa prática pode gerar impactos negativos sobre a saúde e o desempenho funcional dos trabalhadores. Dessa forma, este estudo justifica-se pela necessidade de compreender os efeitos da ausência da ginástica laboral no ambiente corporativo. Tal compreensão é essencial para subsidiar a criação e a manutenção de programas eficazes de ginástica laboral nas organizações, contribuindo para a melhoria das condições de trabalho e para a qualidade de vida dos colaboradores. Caso aceite participar da pesquisa, o(a) senhor(a) será convidado(a) a assinar este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que garante que recebeu todas as informações sobre os objetivos, procedimentos, possíveis riscos e benefícios do estudo.

Após a assinatura, será feito um breve levantamento de informações pessoais, por meio de uma ficha com dados como idade, sexo, tempo de trabalho, entre outros. Em seguida, o(a) senhor(a) responderá a dois questionários que já foram validados por estudos anteriores e que são usados para avaliar a qualidade de vida e a capacidade para o trabalho.

Os questionários utilizados serão:

- Índice de Capacidade para o Trabalho (WAI) – que avalia como o(a) trabalhador(a) percebe sua capacidade de realizar as atividades profissionais, considerando sua saúde e as exigências do trabalho;
- EUROHIS-QOL 8 – que avalia de forma geral a qualidade de vida da pessoa.

Esses questionários serão aplicados em dois momentos: antes de uma pausa de aproximadamente 50 dias nas atividades de ginástica laboral e depois dessa pausa. Assim, será possível entender se houve alguma mudança na qualidade de vida e na capacidade para o trabalho dos colaboradores após a interrupção da prática.

Os riscos envolvidos nesta pesquisa envolvem, durante a realização dos questionários, o(a) senhor(a) poderá, eventualmente, sentir-se desconfortável, constrangido(a) ou incomodado(a) com alguma pergunta. Caso isso aconteça, você poderá interromper a atividade a qualquer momento, sem necessidade de justificativa.

Para minimizar qualquer desconforto, todas as avaliações serão realizadas em ambiente seguro e tranquilo, respeitando os limites individuais de cada participante. É muito importante que o(a) senhor(a) comunique imediatamente qualquer mal-estar ou desconforto durante os procedimentos, para que os ajustes necessários possam ser feitos e seu bem-estar seja garantido.

Além disso, todos os participantes serão orientados previamente sobre como os testes serão aplicados. A confidencialidade das informações será totalmente preservada e a participação na pesquisa é voluntária, podendo ser interrompida a qualquer momento, sem qualquer prejuízo à sua participação nos grupos de ginástica laboral ou às suas atividades profissionais.

A pesquisa poderá proporcionar benefícios diretos, como a conscientização sobre a própria saúde e bem-estar no ambiente de trabalho. Indiretamente, os resultados poderão contribuir para a melhoria dos programas de

Em caso de dúvidas, com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa: consultar:

CEP - Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos UNIFAMINAS

Av. Cristiano Varella 655 Bairro Universitário

36880-000 Muriae-MG

Fone: (32) 3729-7 3788 / E-mail: comiteetica@unifaminas.edu.br



ginástica laboral e das condições de trabalho, beneficiando os colaboradores de forma geral.

Para participar deste estudo o Sr (a) não terá nenhum custo nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, caso sejam identificados e comprovados danos provenientes desta pesquisa, o Sr.(a) tem assegurado o direito a indenização. O Sr. (a) terá o esclarecimento sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr. (a) é atendido (a). O pesquisador tratará a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão.

O (A) Sr (a) não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao Sr. (a). Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos, e após esse tempo serão destruídos. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, portador do documento de Identidade _____ fui informado (a) dos objetivos da pesquisa "EFEITOS DA INTERRUPÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NA CAPACIDADE PARA O TRABALHO EM COLABORADORES DO SETOR ADMINISTRATIVO DE UMA INSTITUIÇÃO: ESTUDO COM MEDIDAS REPETIDAS" de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Muriaé, _____ de _____ de 2025

Assinatura do Participante

Profª. Valquíria Eveline Rabelo e Rabelo

Nome do Pesquisador Responsável: Valquíria Eveline Rabelo e Rabelo

Endereço: Av. Cristiano Varella 655 Bairro Universitário

CEP: 36880-000/ Muriaé

Fone: (32) 984392790

E-mail: valquiria.rabelo@professor.faminas.edu.br

Em caso de dúvidas, com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa: consultar:

CEP - Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos UNIFAMINAS

Av. Cristiano Varella 655 Bairro Universitário

36880-000 Muriaé-MG

Fone: (32) 3729-7 3788 / E-mail: comiteetica@unifaminas.edu.br

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

1) Sexo:	1. Masculino 2. Feminino
2) Qual a sua idade (anos)?	
3) Qual o seu estado civil?	1. Solteiro 2. Casado/ união estável 3. Viúvo 4. Divorciado
4) Qual o seu nível de escolaridade?	1. Analfabeto 2. Ensino fundamental incompleto 3. Ensino fundamental completo 3. Ensino médio incompleto 4. Ensino médio completo 5. Ensino superior incompleto 6. Ensino superior completo
5) a- Você trabalha em que setor?	_____
5) b- Qual atividade desempenha?	_____
5) c- Há quanto tempo você trabalha nesta empresa?	_____
5) d- Qual a sua carga horária semanal?	_____

--	--

6) a- Você possui alguma doença que foi diagnosticada clinicamente ou por exame de imagem?	0. Não 1. Sim 2. Não sei informar
6) b- Se você respondeu sim na questão anterior, qual doença?	_____
7) a- Você faz uso de algum medicamento?	0. Não 1. Sim
7) b- Se você respondeu sim na questão anterior, qual medicamento?	_____
8) a- Você pratica alguma atividade física, fora do ambiente de trabalho?	0. Não 1. Sim
8) b- Se você respondeu sim na questão anterior, qual atividade você pratica e qual a frequência semanal?	_____

ANEXOS ANEXO A - ÍNDICE DE CAPACIDADE PARA O TRABALHO (WORK

ABILITY

INDEX - WAI)

1 – Suponha que sua melhor capacidade para o trabalho tem um valor igual a 10 pontos.

Assinale com X um número na escala de zero a dez, quantos pontos você daria a sua capacidade de trabalho atual.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estou incapaz para o trabalho									Estou em minha melhor capacidade para o trabalho	

2 – Como você classificaria sua capacidade atual para o trabalho em relação às exigências físicas do seu trabalho? (Por exemplo, fazer esforço físico com partes do corpo).

1	2	3	4	5
Muito baixa	Baixa	Moderada	Boa	Muito boa

3 – Como você classificaria sua capacidade atual para o trabalho em relação às exigências mentais do seu trabalho? (Por exemplo, interpretar fatos, resolver problemas, decidir a melhor forma de fazer)

1	2	3	4	5
Muito baixa	Baixa	Moderada	Boa	Muito boa

4- Na sua opinião quais das lesões por acidente ou doenças citadas abaixo você possui **ATUALMENTE**. Marque também aquelas que foram confirmadas pelo médico.

Caso não tenha nenhuma doença, deixa em branco a questões e todos os seus sub-itens.

	Minha Opinião	Diagnóstico Médico
• Lesões nas costas.		
• Lesões nos braços/mãos		
• Lesões nas pernas/pés		

• Lesões em outras partes do corpo. Onde? _____ Que tipo de lesão? _____		
• Doença da parte superior das costas ou região do pescoço, com dores frequentes.		
• Doença da parte inferior das costas com dores frequentes.		
• Dor nas costas que se irradia para a perna (ciática).		
• Doença músculo-esquelética afetando os membros (braços e pernas) com dores frequentes.		
• Artrite reumatoide.		
• Outra doença músculo esquelética. Qual? _____		
• Hipertensão arterial (pressão alta).		
• Doença coronariana, dor no peito durante o exercício (angina pectoris).		
• Infarto do miocárdio, trombose coronariana.		
• Insuficiência cardíaca.		
• Outra doença cardiovascular. Qual? _____		
• Infecções repetidas do trato respiratório (incluindo amigdalite, sinusite aguda, bronquite aguda).		
• Bronquite crônica.		
• Sinusite crônica.		
• Asma.		
• Enfisema.		
• Tuberculose pulmonar.		
• Outra doença respiratória. Qual? _____		
• Distúrbio emocional severo (ex. depressão severa).		
• Distúrbio emocional leve (ex. depressão leve, tensão, ansiedade, insônia).		
• Problema ou diminuição da audição.		
• Doença ou lesão da visão (não assinalar se apenas usa óculos e/ou lente de contato de grau).		
• Doença neurológica (acidente vascular cerebral ou "derrame", neuralgia, enxaqueca, epilepsia).		
• Outra doença neurológica ou dos órgãos dos sentidos. Qual? _____		
• Pedras ou doença da vesícula biliar.		
• Doença do pâncreas ou do fígado.		
• Úlcera gástrica ou duodenal.		
• Gastrite ou irritação duodenal.		
• Colite ou irritação duodenal.		
• Outra doença digestiva. Qual? _____		
• Infecção das vias urinárias.		
• Diarreia.		
• Constipação.		
• Gazes.		
• Doenças dos rins.		
• Doenças nos genitais e aparelho reprodutor (p. ex. problema nas trompas ou na próstata).		
• Outra doença geniturinária. Qual? _____		
• Alergia, eczema.		
• Outra erupção. Qual? _____		
• Outra doença da pele Qual? _____		
• Tumor benigno.		
• Tumor maligno (Câncer). Onde? _____		
• Obesidade.		
• Diabetes.		

• Varizes.		
• Colesterol alto.		
• Bócio ou outra doença da tireoide.		
• Outra doença endócrina ou metabólica. Qual? _____		
• Anemia.		
• Outra doença do sangue. Qual? _____		
• Defeito de nascimento. Qual? _____		
• Outro problema ou doença. Qual? _____		

4.a – Não tenho nenhum dos problemas de saúde listados acima.

5 – Sua lesão ou doença é um impedimento para seu trabalho atual? (Você pode marcar de uma resposta nesta pergunta).

1 – Na minha opinião **estou totalmente incapacitado** para trabalhar.

2 – Por causa de minha doença sinto-me capaz de trabalhar apenas em tempo parcial.

3 – **Frequentemente** preciso diminuir meu ritmo de trabalho ou mudar meus métodos trabalho.

4 – **Algumas vezes** preciso diminuir meu ritmo de trabalho ou mudar meus métodos trabalho.

5 – Eu sou capaz de fazer meu trabalho, mas ele me causa alguns sintomas.

6 – Não há impedimento / Eu não tenho doenças.

6 – Quantos DIAS INTEIROS você esteve fora do trabalho devido a problemas de saúde, consulta médica ou para fazer exame durante os últimos 12 meses?

1	2	3	4	5
De 100 a 365 dias	De 25 a 99 dias	De 10 a 24 dias	Até 9 dias	Nenhum

7 – Considerando sua saúde, você acha que será capaz de DAQUI A 2 ANOS fazer seu trabalho atual?

1	4	7
É improvável	Não estou muito certo	Bastante provável

8 – Você tem conseguindo apreciar (se sentir satisfeito com) suas atividades diárias?

0	1	2	3	4
Nunca	Raramente	Às vezes	Quase sempre	Sempre

9 – Você tem sentido ativo e alerta?

0	1	2	3	4
Nunca	Raramente	Às vezes	Quase sempre	Sempre

10 – Você tem se sentido cheio de esperança para o futuro?

0	1	2	3	4
Nunca	Raramente	Às vezes	Quase sempre	Continuamente

Tabela – Número de questões e pontos dos escores de cada dimensão do ICT.

Item	Nº de questões	Número de pontos (escores) das respostas
1. Capacidade para o trabalho comparada com a melhor de toda vida.	1	0-10 pontos (Valor assinalado no questionário)
2. Capacidade para o trabalho em relação a exigências físicas.	2	Número de pontos ponderados de acordo com a natureza do trabalho.
3. Número de doenças atuais diagnosticadas pelo médico.	1 (Lista de 56 Doenças)	Pelo menos 5 doenças = 1 ponto. 4 doenças = 2 pontos 3 doenças = 3 pontos 2 doenças = 2 pontos 1 doença = 5 pontos Nenhuma doença = 7 pontos
4. Perda estimada para o trabalho por causa de doenças.	1	1-6 pontos (valor circulado no questionário; o pior valor escolhido)
5. Faltas ao trabalho por doenças no último ano (12 meses).	1	1-5 pontos (valor circulado no questionário).
6. Prognóstico próprio da capacidade para o trabalho daqui a 2 anos.	1	1, 4 ou 7 pontos (valor circulado no questionário).
7. Recursos mentais.	3	Os pontos das questões são somados e o resultado é contado da seguinte forma: Soma 0-3 = 1 ponto. Soma 4-6 = 2 pontos. Soma 7-9 = 3 pontos. Soma 10-12 = 4 pontos.

ANEXO B – QUESTIONÁRIO EUROHIS-QOL 8

Instruções:

As questões seguintes perguntam sobre como você se sente em relação a sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**.

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5
3	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
4	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
5	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
6	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5

		Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
7	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
8	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5

ANEXO C – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

FACULDADE DE MINAS
MURIAÉ - FAMINAS



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: EFEITOS DA INTERRUPÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NA CAPACIDADE PARA O TRABALHO EM COLABORADORES DO SETOR ADMINISTRATIVO DE UMA INSTITUIÇÃO: ESTUDO COM MEDIDAS REPETIDAS.

Pesquisador: VALQUIRIA EVELINE RABELO E RABELO

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 88971925.7.0000.5105

Instituição Proponente: LAEL VARELLA EDUCACAO E CULTURA LTDA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.678.890

Apresentação do Projeto:

O projeto propõe um estudo quase-experimental, quantitativo, com medidas repetidas (pré e pós-interrupção da ginástica laboral), envolvendo 30 colaboradores do setor administrativo de uma instituição. O objetivo é avaliar o impacto da suspensão temporária da ginástica laboral sobre a capacidade para o trabalho e a qualidade de vida desses trabalhadores. O estudo utiliza instrumentos validados (WAI e EUROHIS-QOL 8) e segue rigorosamente os preceitos éticos aplicáveis à pesquisa com seres humanos.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Avaliar os efeitos da interrupção da ginástica laboral na capacidade para o trabalho em colaboradores do setor administrativo de uma instituição.

Objetivo Secundário:

- Descrever o perfil sociodemográfico da amostra e verificar possíveis associações entre essas características e os desfechos avaliados.
- Analisar a qualidade de vida dos participantes após um período de aproximadamente 50 dias sem a prática.

Endereço: Avenida Cristiano Varella, 655

Bairro: Bairro Universitário

CEP: 36.888-233

UF: MG

Município: MURIAE

Telefone: (32)3729-7519

Fax: (32)3729-7547

E-mail: comitedeetica.mre@faminas.edu.br

FACULDADE DE MINAS
MURIAÉ - FAMINAS



Continuação do Parecer: 7.678.890

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos envolvidos nesta pesquisa envolvem, durante a realização dos questionários, o(a) senhor(a) poderá, eventualmente, sentir-se desconfortável, constrangido(a) ou incomodado(a) com alguma pergunta. Caso isso aconteça, você poderá interromper a atividade a qualquer momento, sem necessidade de justificativa.

Para minimizar qualquer desconforto, todas as avaliações serão realizadas em ambiente seguro e tranquilo, respeitando os limites individuais de cada participante. É muito importante que o(a) senhor(a) comunique imediatamente qualquer mal-estar ou desconforto durante os procedimentos, para que os ajustes necessários possam ser feitos e seu bem-estar seja garantido.

Além disso, todos os participantes serão orientados previamente sobre como os testes serão aplicados. A confidencialidade das informações será totalmente preservada e a participação na pesquisa é voluntária, podendo ser interrompida a qualquer momento, sem qualquer prejuízo à sua participação nos grupos de ginástica laboral ou às suas atividades profissionais.

Benefícios:

A pesquisa poderá proporcionar benefícios diretos, como a conscientização sobre a própria saúde e bem-estar no ambiente de trabalho.

Indiretamente, os resultados poderão contribuir para a melhoria dos programas de ginástica laboral e das condições de trabalho, beneficiando os colaboradores de forma geral.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O delineamento quase-experimental é adequado para o objetivo proposto, permitindo comparação intra-indivíduos antes e após a interrupção da ginástica laboral. A amostra, embora pequena e de conveniência, é pertinente ao contexto institucional.

O uso do WAI e do EUROHIS-QOL 8, ambos validados no Brasil, fortalece a confiabilidade dos dados coletados.

Execução: O cronograma e o orçamento são realistas e compatíveis com a proposta. A análise estatística prevista é adequada ao tipo de dados e ao desenho do estudo.

Ética: O projeto está em conformidade com a Resolução CNS 466/12, garantindo sigilo,

Endereço: Avenida Cristiano Varella, 655
Bairro: Bairro Universitário **CEP:** 36.888-233
UF: MG **Município:** MURIAÉ
Telefone: (32)3729-7519 **Fax:** (32)3729-7547 **E-mail:** comitedeetica.mre@faminas.edu.br

FACULDADE DE MINAS
MURIAÉ - FAMINAS



Continuação do Parecer: 7.678.890

anonimato, voluntariedade e direito de desistência dos participantes.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Folha de Rosto: Apresentada, assinada e completa, conforme exigência da Plataforma Brasil e da Resolução CNS 466/12.

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE): Redigido em linguagem clara, detalha objetivos, procedimentos, riscos, benefícios, sigilo e voluntariedade, estando devidamente assinado.

Declaração de Concordância Institucional: Autorização formal da instituição para realização da pesquisa e coleta de dados, assinada pela direção acadêmica.

Instrumentos de Pesquisa: Anexados e validados, conforme exigido.

Projeto Detalhado: Inclui justificativa, objetivos, métodos, análise de dados, cronograma, orçamento e referências.

Recomendações:

É um projeto relevante, bem estruturado e ético, mas pode ser aprimorado especialmente quanto ao tamanho e tipo de amostra, inclusão de grupo controle, controle de fatores de confusão e estratégias para minimizar perdas. Essas melhorias aumentariam a robustez metodológica e a aplicabilidade dos resultados para a saúde ocupacional

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto apresenta clareza metodológica, fundamentação teórica adequada, instrumentos validados, respeito aos princípios éticos e documentação completa, atendendo integralmente às exigências do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) e da Plataforma Brasil.

Não foram identificadas pendências impeditivas, mas recomenda-se atenção às sugestões de aprimoramento metodológico para futuras pesquisas.

Considerações Finais a critério do CEP:

O projeto apresenta clareza metodológica, fundamentação teórica adequada, instrumentos validados, respeito aos princípios éticos e documentação completa, atendendo integralmente às exigências do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) e da Plataforma Brasil.

Não foram identificadas pendências impeditivas, mas recomenda-se atenção às sugestões de aprimoramento metodológico para futuras pesquisas.

Endereço: Avenida Cristiano Varella, 655
Bairro: Bairro Universitário **CEP:** 36.888-233
UF: MG **Município:** MURIAÉ
Telefone: (32)3729-7519 **Fax:** (32)3729-7547 **E-mail:** comitedeetica.mre@faminas.edu.br

**FACULDADE DE MINAS
MURIAÉ - FAMINAS**



Continuação do Parecer: 7.678.890

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2564351.pdf	22/05/2025 19:18:28		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLELABORALassinado.pdf	22/05/2025 19:17:27	VALQUIRIA EVELINE RABELO E RABELO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETOLABORAL.pdf	22/05/2025 19:12:08	VALQUIRIA EVELINE RABELO E RABELO	Aceito
Outros	INDICICAPACIDADEPARAOTRABALHO.pdf	22/05/2025 19:11:34	VALQUIRIA EVELINE RABELO E RABELO	Aceito
Folha de Rosto	FOLHADEROSTO.pdf	22/05/2025 19:06:08	VALQUIRIA EVELINE RABELO E RABELO	Aceito
Outros	EUROHISQOL_instrumento.pdf	21/05/2025 10:16:43	VALQUIRIA EVELINE RABELO E RABELO	Aceito
Declaração de concordância	CONCORDANCIA.pdf	21/05/2025 10:11:13	VALQUIRIA EVELINE RABELO E RABELO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

MURIAE, 30 de Junho de 2025

Assinado por:
Alexandre Horacio Couto Bittencourt
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida Cristiano Varella, 655
Bairro: Bairro Universitário **CEP:** 36.888-233
UF: MG **Município:** MURIAE
Telefone: (32)3729-7519 **Fax:** (32)3729-7547 **E-mail:** comitedeetica.mre@faminas.edu.br