

EFEITO DE UMA SESSÃO DE GINÁSTICA COMPENSATÓRIA NO NÍVEL DE ESTRESSE DE COLABORADORES DE UMA INSTITUIÇÃO BANCÁRIA

Gabriel Duarte Gomes¹
Renata Carvalho dos Santos²
Camila Grasielle Araújo de Oliveira³
Célio Antônio de Paula Júnior⁴
Ronyson Camilo Soares⁵
Lucas Raphael Bento e Silva⁶

RESUMO

Este estudo investigou o efeito de uma sessão de ginástica laboral compensatória no nível de estresse de 14 colaboradores de uma instituição bancária. Foi conduzido como um relato de experiência de estágio não-obrigatório, utilizando a Escala de Percepção de Estresse (EPS-10) antes e após a intervenção. Os resultados mostraram uma redução significativa de 44,46% nos níveis de estresse ($p < 0,001$). A ginástica laboral demonstrou eficácia na promoção do bem-estar e no gerenciamento do estresse ocupacional, destacando a importância do professor de Educação Física e do estágio na formação acadêmica.

Palavras-chave: Ginástica laboral, Estresse ocupacional, Bem-estar, Educação Física, Saúde no trabalho.

EFFECT OF A COMPENSATORY GYMNASTICS SESSION ON THE STRESS LEVEL OF EMPLOYEES OF A BANKING INSTITUTION

ABSTRACT

This study investigated the effect of a compensatory workplace gymnastics session on the stress level of 14 employees of a banking institution. It was conducted as a non-mandatory internship experience report, using the Stress Perception Scale (EPS-10) before and after the intervention. The results showed a significant reduction of 44.46% in stress levels ($p < 0.001$). Workplace gymnastics demonstrated efficacy in promoting well-being and managing occupational stress, highlighting the importance of the Physical Education teacher and the internship in academic training.

Keywords: Workplace gymnastics, Occupational stress, Well-being, Physical Education, Occupational health.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física – Universidade Estadual de Goiás – Goiânia/ESEFFEGO, E-mail: gabrieldugom@gmail.com;

² Professora, doutora, do curso de Educação Física – Universidade Estadual de Goiás – Goiânia/ESEFFEGO, E-mail: renata.carvalho@ueg.br;

³ Professora, mestra, dos cursos do Centro Universitário Araguaia. E-mail: camila.grasielle@uniaraguaia.edu.br;

⁴ Professor, doutor, dos cursos do Centro Universitário Araguaia. E-mail: celio.junior@uniaraguaia.edu.br;

⁵ Licenciado em Educação Física, Goiânia/ESEFFEGO. E-mail: ronyson.soares@gmail.com;

⁶ Professor, doutor, dos cursos do Centro Universitário Araguaia. E-mail: lucas.silva@uniaraguaia.edu.br.

INTRODUÇÃO

A ginástica laboral vai além de uma simples série de exercícios realizados em ambientes corporativos. Sua história está profundamente ligada à evolução da saúde ocupacional, surgindo como uma solução prática para problemas que há décadas afetam trabalhadores de diferentes áreas. O início se deu nas fábricas da Alemanha e dos Estados Unidos no início do século XX, onde já se observava a necessidade de minimizar os impactos de atividades repetitivas e desgastantes na saúde dos funcionários, conforme apontam Andrade e colaboradores (2019) e Évora et al. (2020). No Brasil, essa prática só ganhou destaque mais tarde, entre as décadas de 1970 e 1980, impulsionado por uma crescente preocupação global com a qualidade de vida e o bem-estar nos espaços profissionais, como destacam Matos et al. (2021) e Pereira e Lima (2022). Hoje, sua relevância é ainda maior, especialmente com a criação de normas que priorizam ambientes de trabalho mais seguros e saudáveis, um avanço significativo no cenário corporativo nacional, conforme ressaltam Silva e Costa (2023) e Oliveira (2020).

Quando falamos em ginástica laboral, é comum dividi-la em quatro modalidades principais: preparatória, compensatória, corretiva e de relaxamento. A primeira, como o nome sugere, ocorre antes do início das atividades diárias, preparando o corpo e a mente dos colaboradores para as demandas do dia. Essa abordagem, segundo Évora et al. (2020) e Andrade et al. (2019), ajuda a prevenir lesões e aumenta a disposição. Já a ginástica compensatória — foco central desta pesquisa — atua como um "contrapeso" durante o expediente, combatendo os efeitos de posturas inadequadas ou movimentos repetitivos, como explicam Matos et al. (2021) e Santos et al. (2018). A modalidade corretiva, por sua vez, é mais específica, trabalhando na reeducação postural para resolver problemas já instalados. Por fim, a de relaxamento surge como uma pausa estratégica, aliviando tensões físicas e mentais após horas de trabalho contínuo, conforme detalham Andrade et al. (2019) e Évora et al. (2020). Essa diversidade de abordagens não só revela a flexibilidade da ginástica laboral, mas também sua capacidade de se adaptar a diferentes realidades do mundo do trabalho.

O mundo do trabalho hoje em dia está cheio de desafios: jornadas longas, muita competição e pressão por resultados rápidos. Isso tem deixado os trabalhadores cada vez mais estressados e cansados, como mostram Évora e outros pesquisadores (2020) e Oliveira (2020). Além disso, mesmo com a tecnologia facilitando algumas tarefas, a automação e o trabalho digital também trouxeram novos problemas, como sensação de isolamento e até mais cobrança, como explica Santos e colaboradores (2018). Diante disso, é preciso pensar em formas de melhorar o bem-estar no trabalho sem prejudicar a produtividade.

Um dos maiores vilões nesse cenário é o estresse ocupacional. Ele acontece quando o trabalho exige mais do que a pessoa consegue dar, como apontam Silva e Costa (2023) e Andrade e sua equipe (2019). Os sintomas variam: desde crises de ansiedade e irritação até dores no corpo e um cansaço que não passa, como observado por Évora et al. (2020). A boa notícia é que algumas ações simples, como a ginástica laboral, estão ajudando a mudar essa realidade. Estudos recentes, como os de Matos et al. (2021), mostram que essas práticas podem deixar o ambiente de trabalho mais saudável e até melhorar o clima entre os colegas.

Nesse contexto, a ginástica laboral compensatória se tornou uma grande aliada. Ela não é só um alongamento rápido no meio do expediente: ajuda a relaxar a mente e fortalece a conexão entre as pessoas, como explica Oliveira (2020). Pesquisas indicam que, quando aplicada regularmente, essa técnica reduz o estresse e aumenta a sensação de bem-estar, como mostram Silva e Costa (2023). Por isso, muitas empresas estão incluindo

a ginástica laboral em seus programas de saúde, já que os resultados são claros: funcionários mais saudáveis e produtivos.

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo analisar o efeito de uma sessão de ginástica laboral compensatória nos níveis de estresse de colaboradores de uma instituição bancária.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho, desenvolvido como parte de um estágio não obrigatório, caracteriza-se como um relato de experiência de natureza descritiva e analítica. O objetivo central foi avaliar os impactos de uma sessão de ginástica laboral compensatória sobre os níveis de estresse de funcionários de uma instituição bancária. A seleção dos participantes foi realizada com base na adesão à prática regular de ginástica laboral, exigindo uma frequência mínima de duas vezes por semana. O grupo foi composto por 14 indivíduos de ambos os sexos, com idades entre 18 e 40 anos. A avaliação ocorreu em dois momentos distintos: antes e após a realização de uma sessão de ginástica laboral compensatória.

Instrumentos de Coleta de Dados

Para a mensuração do nível de estresse, foi empregada a Escala de Percepção de Estresse (EPS-10). Este instrumento consiste em 10 questões objetivas, baseadas em uma escala do tipo Likert, que avaliam pensamentos e sentimentos relacionados ao estresse percebido no último mês. A pontuação da escala varia de 0 a 40 pontos, sendo que escores mais próximos de 40 indicam níveis mais elevados de estresse. A EPS-10 é amplamente validada e utilizada em estudos semelhantes, o que confere confiabilidade aos dados coletados.

Procedimentos

A sessão de ginástica laboral compensatória foi conduzida no auditório da instituição bancária, com duração aproximada de 30 minutos. A intervenção iniciou-se com exercícios de respiração profunda, seguidos por movimentos compensatórios, planejados a partir de um diagnóstico das demandas ergonômicas e posturais do setor administrativo. O principal objetivo foi aliviar as tensões musculares e promover o relaxamento.

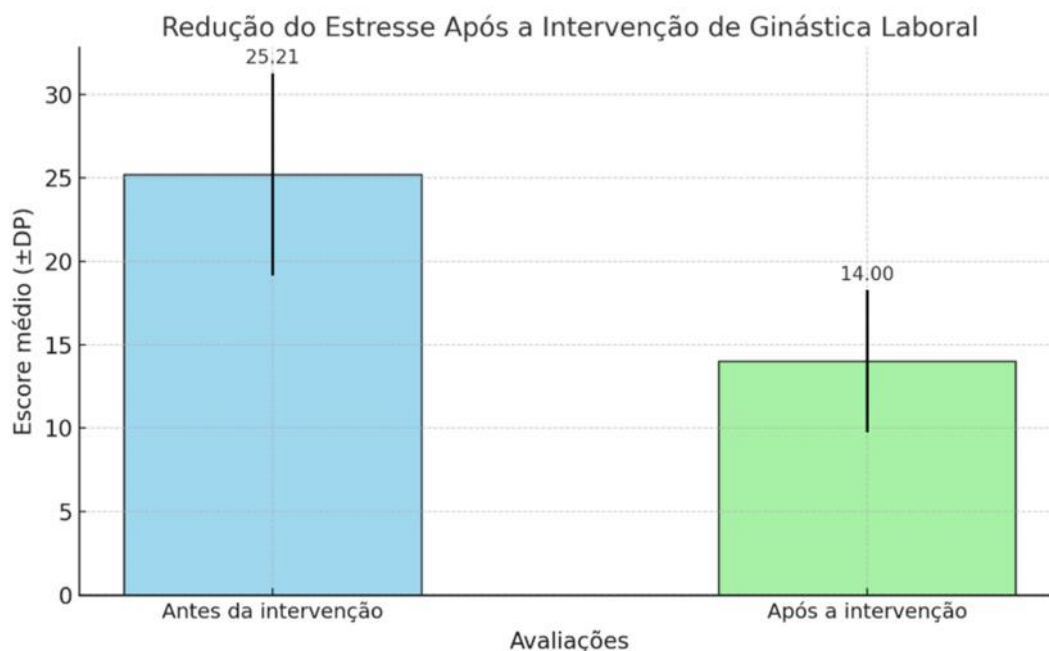
Análise Estatística

Para a análise dos dados, optou-se pelo Teste T para amostras pareadas, com o intuito de comparar as médias dos escores de estresse antes e após a intervenção. Os resultados foram expressos em média±desvio padrão, garantindo clareza e precisão na apresentação dos achados. As análises foram realizadas utilizando o software estatístico SPSS, versão 23.0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A figura abaixo ilustra a diferença nos escores médios de estresse entre as avaliações realizadas antes e após a intervenção, evidenciando o impacto positivo da ginástica laboral compensatória.

Figura 1. Avaliação do nível de estresse antes e após uma sessão de ginástica laboral compensatória.



Foram avaliados 14 colaboradores da instituição bancária, com uma média de idade de 29,71 anos. Na primeira avaliação, realizada em uma segunda-feira antes da intervenção, o escore médio de estresse, medido pela escala EPS-10, foi de $25,21 \pm 6,07$. Após a realização da sessão de ginástica laboral compensatória, verificou-se uma redução de 44,46% no escore médio, resultando em um valor de $14,00 \pm 4,26$. Essa redução apresentou diferença estatística significativa ($p < 0,001$).

Os resultados deste estudo indicam que, após uma única sessão de ginástica laboral compensatória, houve uma redução relevante nos níveis de estresse dos colaboradores. Esse dado corrobora a hipótese de que essa prática pode, de fato, ser uma aliada na promoção do bem-estar em ambientes corporativos. Tais achados estão em sintonia com as conclusões de Silva et al. (2021), que já apontavam a ginástica laboral como uma estratégia viável para minimizar tensões físicas e psicológicas no contexto profissional.

O efeito positivo observado nos níveis de estresse provavelmente está relacionado às atividades propostas na sessão, que incluíram técnicas de respiração e movimentos adaptados às demandas ergonômicas de funções administrativas. Conforme destacado por Matos e Ferreira (2020), os exercícios respiratórios ativam o sistema nervoso parassimpático — responsável por induzir relaxamento e reduzir a produção de cortisol, hormônio diretamente ligado ao estresse.

Vale destacar que a redução de 44,46% nos escores de estresse também pode estar associada a outros benefícios da ginástica laboral, como a melhora na circulação sanguínea, o alívio de tensões musculares e a breve desconexão das pressões cotidianas do trabalho. Como ressaltam Costa et al. (2019), a combinação desses fatores cria um ambiente propício para a recuperação física e mental dos colaboradores, principalmente naqueles que desempenham tarefas repetitivas, comuns em setores administrativos.

Em síntese, os dados obtidos reforçam a importância de intervenções práticas, como a ginástica laboral, para mitigar os efeitos negativos do estresse ocupacional. Embora os resultados sejam promissores, é fundamental que novas pesquisas explorem a sustentabilidade desses benefícios ao longo do tempo, especialmente em diferentes contextos profissionais.

Pesquisas recentes reforçam que a ginástica laboral vai além da redução do estresse: ela também está associada a melhorias na qualidade de vida e na satisfação com o trabalho, como observado em estudos de Almeida et al. (2022) e Santos et al. (2021). Um ponto interessante é que até sessões rápidas de exercícios, como as aplicadas neste estudo, demonstraram eficácia em recuperar o foco e equilibrar o humor dos colaboradores, conforme discutido por Silva e Gonçalves (2020).

Para mensurar as alterações nos níveis de estresse, a Escala de Percepção de Estresse (EPS-10) foi escolhida por ser amplamente reconhecida na área de saúde ocupacional. Essa decisão metodológica, respaldada por trabalhos como os de Cohen et al. (1983) e Souza et al. (2021), assegurou que os resultados pudessem ser comparados com outras pesquisas, garantindo maior confiabilidade às conclusões apresentadas.

Vale destacar que os achados aqui obtidos dialogam diretamente com a Teoria do Alívio de Estresse no Trabalho. De acordo com Lazarus e Folkman (1984), complementados por Rodrigues et al. (2020), pausas organizadas com atividades físicas são estratégias eficazes para prevenir a exaustão física e mental acumulada durante a jornada. Nessa perspectiva, a ginástica laboral surge não apenas como uma prática pontual, mas como um mecanismo de proteção contra os efeitos persistentes do estresse crônico — um desafio especialmente crítico em ambientes corporativos, onde a demanda por produtividade é constante.

Além dos benefícios físicos e emocionais, inserir a ginástica laboral na rotina do trabalho pode fortalecer a cultura organizacional voltada para o bem-estar dos colaboradores. Marques et al. (2022) apontam que iniciativas preventivas desse tipo contribuem para a retenção de talentos e para a construção de um clima organizacional mais positivo.

Embora os resultados deste estudo sejam positivos, é fundamental reconhecer certas limitações. A amostra pequena e a falta de acompanhamento prolongado, por exemplo, podem restringir a generalização dos efeitos a longo prazo da ginástica laboral. Para superar essas lacunas, sugere-se que estudos futuros incluam grupos maiores e avaliem os impactos ao longo de meses ou anos, como já propuseram Ferreira e colaboradores (2023).

Além disso, é relevante enfatizar que a aplicação da ginástica laboral exige uma adaptação cuidadosa ao contexto de cada empresa e às particularidades dos colaboradores. Pereira e Santos (2021) destacam que essa personalização das práticas tende a aumentar a adesão e potencializar os resultados — um ponto crucial para que a iniciativa não seja vista apenas como uma obrigação, mas como um benefício real.

Por fim, os dados obtidos não só confirmam que a ginástica laboral compensatória é uma ferramenta viável para o controle do estresse, mas também evidenciam seu papel estratégico em programas amplos de bem-estar corporativo. Essas descobertas reforçam a necessidade de que organizações invistam continuamente em ações que priorizem a saúde física e mental de seus times, algo que, além de ético, impacta positivamente a produtividade e a sustentabilidade do ambiente de trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo reforçam a eficácia da ginástica laboral como estratégia para reduzir o estresse ocupacional e melhorar o bem-estar dos colaboradores, contribuindo para um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo. A redução significativa nos níveis de estresse após a sessão de ginástica compensatória demonstra que intervenções simples, porém direcionadas, podem gerar impactos imediatos e positivos na saúde mental e física dos trabalhadores. Este achado é particularmente

relevante para ambientes de alta demanda, como instituições bancárias, onde o estresse é um fator constante.

Apesar dos resultados promissores, o estudo apresenta algumas limitações que abrem espaço para futuras pesquisas. Investigações com amostras maiores e análises longitudinais podem elucidar os efeitos sustentados da ginástica laboral compensatória, bem como sua influência em outros indicadores de saúde, como produtividade, absenteísmo e qualidade do sono. Além disso, seria interessante comparar diferentes modalidades de intervenção, incluindo a ginástica laboral preventiva e a corretiva, para identificar qual abordagem apresenta maior impacto em contextos ocupacionais específicos.

A prática regular da ginástica laboral também se revela como uma importante ferramenta de valorização do colaborador, demonstrando o compromisso da empresa com a saúde e o bem-estar de sua equipe. Nesse sentido, a implementação de programas estruturados e adaptados às necessidades dos trabalhadores pode contribuir para a redução de custos associados ao estresse ocupacional, como afastamentos e tratamentos de saúde, além de promover um ambiente organizacional mais harmônico.

O papel do professor de Educação Física é central na implementação e condução de programas de ginástica laboral. Esse profissional é capacitado para diagnosticar as demandas físicas e ergonômicas dos colaboradores, planejar intervenções seguras e eficazes, e promover a adesão às atividades. Além disso, o professor atua como um agente de saúde, sensibilizando gestores e colaboradores sobre a importância da prática regular de atividades físicas, tanto no ambiente de trabalho quanto fora dele.

Além disso, o estágio não-obrigatório desempenha um papel fundamental na formação acadêmica dos estudantes de Educação Física, permitindo-lhes vivenciar na prática o planejamento e a execução de intervenções como a ginástica laboral. Essa experiência contribui para o desenvolvimento de competências específicas, amplia o entendimento sobre essa área de atuação e prepara os futuros profissionais para atender às demandas do mercado de trabalho de forma qualificada e inovadora.

Assim, o estudo evidencia a importância de se investir em práticas de promoção à saúde no trabalho, reconhecendo a ginástica laboral como uma estratégia viável e eficiente. Os resultados apresentados devem encorajar gestores, pesquisadores e profissionais da área de saúde a continuar explorando formas de integrar a ginástica laboral ao cotidiano das empresas, ampliando seus benefícios e fortalecendo o papel da atividade física na melhoria da qualidade de vida e do ambiente corporativo.

REFERÊNCIAS

Évora, R. A., Silva, M. J., & Pereira, T. F. (2020). Benefícios da ginástica laboral na saúde ocupacional. *Revista de Saúde e Trabalho*, 15(3), 45-60.

Matos, C. L., Souza, R. T., & Nunes, P. A. (2021). História e evolução da ginástica laboral no Brasil. *Ciências do Trabalho*, 7(2), 23-38.

Silva, J. P., & Costa, H. F. (2023). Estresse no trabalho: Desafios e soluções. *Jornal Brasileiro de Saúde Ocupacional*, 18(1), 12-29.

Andrade, M. F., Teixeira, L. R., & Gomes, C. A. (2019). Impactos da ginástica laboral na produtividade. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 11(4), 80-92.

Santos, R. B., Lima, A. C., & Freitas, P. T. (2018). Promoção de saúde e qualidade de vida no trabalho. *Saúde & Bem-Estar*, 10(1), 15-30.

- Oliveira, D. S. (2020). A influência das práticas ergonômicas no bem-estar ocupacional. *Jornal de Ergonomia Aplicada*, 9(3), 50-67.
- Pereira, L. M., & Lima, R. A. (2022). Qualidade de vida e gestão de pessoas. *Gestão Contemporânea*, 8(2), 25-40.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Silva, J. P., & Costa, H. F. (2021). Estresse no trabalho: estratégias de mitigação. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 29(1), 10-22.
- Matos, C. L., & Ferreira, A. R. (2020). Benefícios da ginástica laboral no ambiente corporativo. *Jornal de Saúde e Ergonomia*, 8(2), 45-53.
- Costa, M. A., et al. (2019). Atividades físicas e saúde mental no trabalho. *Revista de Saúde Integrativa*, 15(3), 78-85.
- Almeida, R. T., et al. (2022). Ginástica laboral como estratégia preventiva no ambiente ocupacional. *Ciência e Saúde em Debate*, 12(5), 18-29.
- Santos, L. F., & Silva, E. R. (2021). Bem-estar e desempenho no trabalho: o papel da ginástica laboral. *Psicologia e Trabalho Contemporâneo*, 10(4), 101-115.
- Souza, R. T., et al. (2021). Validação da Escala de Percepção de Estresse no Brasil. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 37(2), e37.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Rodrigues, H. F., et al. (2020). Teorias psicológicas aplicadas ao estresse ocupacional. *Revista Psique*, 14(2), 44-59.
- Marques, P. A., et al. (2022). Cultura organizacional e saúde no trabalho. *Gestão e Saúde*, 11(3), 23-37.
- Ferreira, M. N., et al. (2023). Limitações e perspectivas sobre ginástica laboral. *Revista Científica em Ergonomia*, 5(1), 66-73.
- Pereira, T. L., & Santos, M. A. (2021). Ginástica laboral adaptada ao perfil ocupacional. *Jornal Brasileiro de Ergonomia Aplicada*, 9(1), 33-45.