

ESTRATÉGIAS PROMOTORAS DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR DOS TRABALHADORES NAS EMPRESAS: PROTOCOLO SCOPING REVIEW

STRATEGIES TO PROMOTE REGULAR PHYSICAL ACTIVITY AMONG WORKERS IN COMPANIES: SCOPING REVIEW PROTOCOL

ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR DE LOS TRABAJADORES EN EMPRESAS: PROTOCOLO DE SCOPING REVIEW

Gladys Pereira¹
Hélder de Jesus Gouveia²
Márcio Renato Camacho Pereira³
Nelson Cardoso Correia⁴
Mafalda Silva⁵
Paula Flores⁶
Margarida Ferreira⁷

¹Enfermeira, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem do Trabalho, Escola Superior de Saúde Jean Piaget – Vila Nova de Gaia, Portugal, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-9932-7102>

²Enfermeiro, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem do Trabalho, Escola Superior de Saúde Jean Piaget – Vila Nova de Gaia, Portugal, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1109-9546>

³Enfermeiro, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem do Trabalho, Escola Superior de Saúde Jean Piaget – Vila Nova de Gaia, Portugal, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6748-9482>

⁴Enfermeiro, Mestre em Saúde Pública, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem do Trabalho, Escola Superior de Saúde Jean Piaget – Vila Nova e Gaia, Portugal, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6193-155X>

⁵Professora Doutora, Escola Superior de Saúde Jean Piaget – Vila Nova de Gaia, Portugal, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2509-5566>

⁶Professora Doutora, Universidade Federal Fluminense, Brasil, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9726-5229>

⁷Professora Coordenadora, Escola Superior de Saúde Jean Piaget - Vila Nova de Gaia, Portugal, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2232-7314>

Autor Correspondente

Nelson Cardoso Correia

Rua Pintor Domingos Rebelo 113 A - 9500-234 Ponta Delgada – Portugal.
Telemóvel: 351 915584831 - Email: enfermeirocorreia@gmail.com

Submissão: 18-05-2025

Aprovado: 22-10-2025

RESUMO

Introdução: A promoção da atividade física regular no ambiente de trabalho é essencial para melhorar a saúde dos trabalhadores, reduzir o absentismo e aumentar a produtividade. Estratégias eficazes podem contribuir para um ambiente laboral mais saudável e dinâmico.

Objetivo: Mapear a literatura existente sobre as estratégias promotoras da atividade física regular dos trabalhadores nas empresas. **Metodologia:** Protocolo de *Scoping review* conforme a metodologia do *Joanna Briggs Institute* e as diretrizes do PRISMA-ScR® para registo. A pesquisa foi conduzida nas seguintes bases de dados: CINAHL®; MEDLINE Complete®; Nursing & Allied Health Collection: Comprehensive®; Library; Information Science & Technology Abstracts e MedicLatina® (via EBSCOhost). A seleção dos artigos será feita por dois revisores independentes na plataforma Rayyan, com a possibilidade de recorrer a um terceiro revisor em caso de divergências. Serão elegíveis todos os estudos disponíveis em *free full text*, redigidos em português, inglês e espanhol e publicados entre 2019-2025. Serão excluídos estudos desenvolvidos em outros contextos.

Palavras-chave: Promoção da Saúde; Atividade Física; Trabalhador.

ABSTRACT

Introduction: Promoting regular physical activity in the workplace is essential to improve workers' health, reduce absenteeism, and increase productivity. Effective strategies can contribute to a healthier and more dynamic work environment. **Objective:** To map the existing literature on strategies that promote regular physical activity among workers in companies. **Methodology:** Scoping review following the methodology of the Joanna Briggs Institute and the PRISMA-ScR® guidelines for registration. The research was conducted in the following databases: CINAHL®; MEDLINE Complete®; Nursing & Allied Health Collection: Comprehensive®; Library; Information Science & Technology Abstracts; and MedicLatina® (via EBSCOhost). The selection of articles will be carried out by two independent reviewers on the Rayyan platform, with the possibility of using a third reviewer in case of discrepancies. All studies available in *free full text*, written in Portuguese, English, or Spanish, and published between 2019-2025, will be considered eligible. Studies conducted in other contexts will be excluded.

Keywords: Health Promotion; Physical Activity; Worker.

RESUMEN

Introducción: Promover la actividad física regular en el entorno laboral es esencial para mejorar la salud de los trabajadores, reducir el absentismo y aumentar la productividad. Las estrategias eficaces pueden contribuir a un ambiente de trabajo más saludable y dinámico.

Objetivo: Mapear la literatura existente sobre las estrategias que promueven la actividad física regular de los trabajadores en las empresas. **Metodología:** *Scoping review* según la metodología de *Joanna Briggs Institute* y las directrices de PRISMA-ScR® para el registro. La investigación se llevó a cabo en las siguientes bases de datos: CINAHL®; MEDLINE Complete®; Nursing & Allied Health Collection: Comprehensive®; Library; Information Science & Technology Abstracts; y MedicLatina® (a través de EBSCOhost). La selección de los artículos será realizada por dos revisores independientes en la plataforma Rayyan, con la posibilidad de utilizar un tercer revisor en caso de discrepancias. Serán elegibles todos los estudios disponibles en texto completo gratuito, redactados en portugués, inglés o español y publicados entre 2019-2025. Se excluirán los estudios desarrollados en otros contextos.

Palabras clave: Promoción de la Salud; Actividad Física; Trabajador.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física é considerada um dos principais fatores da saúde e do bem-estar dos trabalhadores, enquanto a inatividade física se associa a um risco acrescido de doenças crônicas não transmissíveis, como as doenças cardiovasculares e a diabetes mellitus tipo 2, contribuindo para o aumento do absentismo e a redução da produtividade laboral ⁽¹⁾. O impacto da inatividade física no ambiente de trabalho é substancial, pois doenças crônicas muitas vezes levam à incapacidade temporária ou permanente, além de aumentar os custos com tratamentos médicos e com a gestão de doenças ocupacionais. Em resposta a essa realidade, estudos têm demonstrado que a implementação de estratégias que promovam a atividade física no local de trabalho pode trazer benefícios consideráveis tanto para os trabalhadores quanto para as organizações como um todo ^(2,3).

Dentro desse contexto, o ambiente corporativo tem sido progressivamente reconhecido como um espaço estratégico para a implementação de ações de saúde, com um foco particular na promoção da atividade física ⁽⁴⁾. Considerando que muitos trabalhadores passam longas horas em ambientes predominantemente sedentários, as empresas tornam-se um local ideal para a introdução de programas que incentivem a prática regular de exercício. Tais programas podem variar amplamente, desde iniciativas de bem-estar corporativo, que envolvem atividades físicas estruturadas, até políticas de incentivo, como subsídios

financeiros para a adesão a ginásios ou para a realização de atividades físicas fora do ambiente de trabalho. Além disso, a infraestrutura física das empresas, como a oferta de ginásios corporativos ou a promoção de espaços para caminhadas, prática de yoga, pilates ou mesmo apenas simples exercícios como alongamentos diários, também desempenham um papel essencial na simplificação da prática destas atividades físicas. O desenvolvimento de políticas institucionais que promovam um estilo de vida ativo, como a incorporação de pausas para atividades físicas durante o período laboral ou a criação de jornadas de trabalho mais flexíveis, pode ser uma medida eficaz para aumentar a adesão aos programas propostos. A eficácia dessas intervenções está diretamente relacionada ao compromisso das organizações, com a criação de um ambiente que favoreça a adesão a hábitos saudáveis, envolvendo a oferta de recursos, a sensibilização e o incentivo contínuo aos trabalhadores ⁽⁴⁾.

No entanto, a adesão à prática regular de atividade física no ambiente corporativo não se concretiza unicamente através da disponibilização de recursos, sendo igualmente influenciada por aspectos motivacionais e cognitivos, que desempenham um papel fundamental na decisão dos trabalhadores de iniciar e manter essa prática a longo prazo. Muitos trabalhadores enfrentam barreiras significativas para a prática de exercícios, como a falta de tempo devido à sobrecarga de trabalho, a percepção de que o exercício é uma atividade que exige muito esforço ou simplesmente a falta

de motivação. Essas barreiras devem ser reconhecidas e abordadas pelos programas de atividade física corporativa. A implementação de programas personalizados de exercício, adaptados às necessidades e limitações individuais dos trabalhadores, pode ser uma estratégia eficaz para superar esses obstáculos⁽⁵⁾.

Diante do exposto, o objetivo deste estudo é realizar um mapeamento abrangente da literatura científica disponível, sobre as estratégias promotoras de atividade física regular dos trabalhadores nas empresas. O estudo busca identificar quais as abordagens que demonstrem ser as mais eficazes para incentivar à prática de exercício físico, no contexto corporativo, e como essas estratégias podem ser adaptadas às diferentes realidades organizacionais e quais lacunas permanecem na produção científica sobre o tema. Formulou-se a seguinte questão norteadora deste estudo: Quais são as estratégias mais eficazes para promover a prática regular de atividade física dos trabalhadores nas empresas? Ao explorar esta questão, este estudo pretende fornecer conhecimentos valiosos para as organizações e para os profissionais de saúde ocupacional sobre como implementar programas de atividade física que não só melhorem a saúde dos trabalhadores, mas também contribuam para o aumento da produtividade e redução de custos relacionados à saúde no ambiente corporativo.

MÉTODOS

Tipo de estudo

Este protocolo de *scoping review* será conduzido segundo a metodologia do *Joanna Briggs Institute* (JBI) para *Scoping Reviews*, em conformidade com as diretrizes PRISMA-ScR⁽⁶⁾. Encontra-se registrado na plataforma *Open Science Framework* <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/7NXHY> e disponível através do link <https://osf.io/7nxhy>.

CrITÉrios de elegibilidade

Para a elaboração da questão de investigação foi utilizado o acrônimo PCC (População, Conceito e Contexto) tendo por propósito definir critérios de elegibilidade para a pesquisa conforme quadro 1. Foram incluídos estudos disponíveis em *full free text*, redigidos em português, inglês e espanhol e publicados entre 2019-2025, os artigos foram restritos a este espaço temporal devido às orientações atualizadas da Organização Mundial de Saúde⁽⁷⁾ e a necessidade na investigação de utilizar os últimos cinco anos. Serão excluídos os estudos que não respondam aos critérios de elegibilidade definidos previamente. Esta *Scoping Review* irá contemplar todos os estudos quantitativos, qualitativos e mistos, bem como os estudos primários, revisões sistemáticas, dissertações, artigos de opinião e literatura cinzenta publicados.

Quadro 1 - Acrônimo PCC

Componente do PCC	Descrição do critério
População (P)	Trabalhadores

Conceito (C)	Estratégias promotoras da atividade física
Contexto (C)	Empresas

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

Estratégias de pesquisa

A pesquisa e identificação dos estudos foi realizada em fevereiro e março de 2025 nas bases de dados CINAHL[®]; MEDLINE

Complete[®]; Nursing & Allied Health Collection: Comprehensive[®]; Library; Information Science & Technology Abstracts e MedicLatina[®] (via EBSCOhost), conforme Quadro 2.

Quadro 2 - Estratégias de pesquisa. Porto, Portugal, 2025

Fonte de informação	Estratégia de pesquisa	Estudos encontrados	Data de pesquisa
<i>Cinahl[®]</i>	(MH Health Promotion OR TI Health Promotion OR AB Health Promotion) AND (MH exercise OR TI exercise OR AB exercise OR TI physical activity OR AB physical activity) AND (TI Worker OR AB Worker).	43	16-2-2025
<i>Medline[®]</i>	(MH Health Promotion OR TI Health Promotion OR AB Health Promotion) AND (MH exercise OR TI exercise OR AB exercise OR TI physical activity OR AB physical activity) AND (TI Worker OR AB Worker).	79	21-2-2025
<i>Nursing & Allied Health Collection: Comprehensive[®]</i>	(MH Health Promotion OR TI Health Promotion OR AB Health Promotion) AND (MH exercise OR TI exercise OR AB exercise OR TI physical activity OR AB physical activity) AND (TI Worker OR AB Worker).	4	21-2-2025
<i>MedicLatina[®]</i>	(MH Health Promotion OR TI Health Promotion OR AB Health Promotion) AND (MH exercise OR TI exercise OR AB exercise OR TI physical activity OR AB physical activity) AND (TI Worker OR AB Worker).	2	21-2-2025

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

Seleção dos estudos

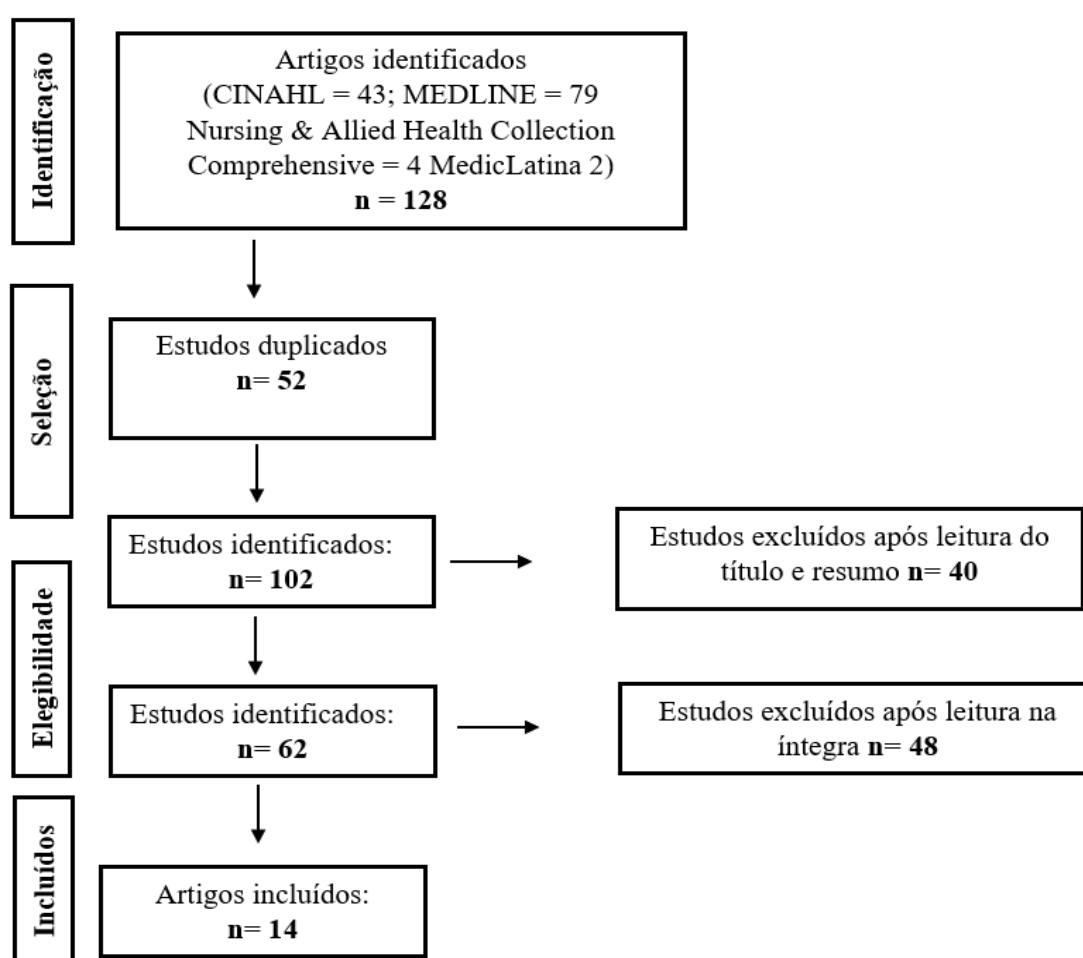
Os registos identificados nas bases de dados serão exportados para a plataforma

Rayyan[®] – *Intelligent Systematic Review*⁽⁸⁾, onde será realizada a seleção dos estudos. A seleção inicial ocorrerá a partir da identificação e

remoção dos duplicados, seguida da análise do título e resumo e posteriormente pela leitura na íntegra dos estudos. Os motivos da exclusão de estudos em texto completo que não cumpram os critérios de inclusão serão registrados e descritos na revisão de *scoping review*. Todo o processo de seleção será realizado por dois revisores

independentes. Quaisquer divergências que surgirem entre os revisores em cada etapa do processo de seleção, serão resolvidas por meio de discussão ou com recurso a um terceiro revisor. O processo de seleção será documentado através de um diagrama de fluxo PRISMA-ScR⁽⁹⁾, conforme figura 1.

Figura 1 - Fluxograma do processo de identificação, seleção e inclusão dos estudos elaborado a partir da recomendação PRISMA



Fonte: PRISMA *Flow Diagram* adaptado de Page *et al.*, 2020.

Extração de dados

A extração de dados foi realizada conforme as recomendações do JBI⁽⁹⁾. Os dados extraídos dos estudos serão incluídos num instrumento de extração de dados, elaborado

pelos autores, que é composta pelos seguintes itens: autores e ano de publicação; título; metodologia; objetivo; principais resultados e estratégias identificadas.

Apresentação de dados

Os dados foram analisados de forma descritiva e sintética, utilizando tabelas e narrativa descritiva para apresentar as principais

características dos estudos incluídos. A síntese dos resultados permitirá identificar estratégias de promoção da atividade física no ambiente laboral, conforme identificados no Quadro 3.

Quadro 3 - Instrumento de extração de dados dos estudos. Porto, Portugal 2025

Autor/Ano	Título	Metodologia	Objetivos	Principais resultados	Estratégias identificadas

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

RESULTADOS ESPERADOS

Os resultados deste estudo permitirão identificar estratégias implementadas e tendências emergentes na promoção da atividade física regular em contexto empresarial, oferecendo uma visão estruturada e atualizada da temática. A evidência recolhida contribuirá para a conceção de intervenções mais eficazes, ajustadas às necessidades dos trabalhadores e às características organizacionais. Além disso, este mapeamento constituirá uma base útil para o desenvolvimento de investigações futuras e para a formulação de políticas sustentadas em conhecimento técnico-científico aplicado.

empresarial, proporcionando uma estrutura metodológica robusta para a identificação e análise do conhecimento existente. Este protocolo constitui uma etapa preparatória essencial para a execução da revisão, assegurando a coerência dos procedimentos e a validade dos resultados a serem obtidos. A sua implementação permitirá estabelecer as bases para uma compreensão abrangente da temática, alinhada com as necessidades da saúde ocupacional e os desafios contemporâneos das organizações.

CONCLUSÃO

Este protocolo de *Scoping Review* foi desenvolvido em conformidade com as diretrizes metodológicas do *Joanna Briggs Institute* e do PRISMA-ScR®, garantindo a transparência e a reprodutibilidade do processo. A revisão proposta tem como objetivo sistematizar a literatura disponível acerca das estratégias de promoção da atividade física no contexto

REFERÊNCIAS

1. Amatori S, Ferri Marini C, Gobbi E, Sisti D, Giombini G, Rombaldoni R, et al. Short High-Intensity Interval Exercise for Workplace-Based Physical Activity Interventions: A Systematic Review on Feasibility and Effectiveness. *Sports Med Open*. 2023;9(1):26. doi: 10.1007/s40279-023-01821-4
2. Pronk NP. Design recommendations for active workplaces. *Ergonomics in Design*. 2015;23(3):36-40. doi:10.1177/1064804615585408
3. Jirathananuwat A, Pongpirul K. Promoting physical activity in the workplace: A systematic



meta-review. J Occup Health. 2017;59(5):385-93. doi: [10.1539/joh.16-0245-RA](https://doi.org/10.1539/joh.16-0245-RA)

4. Silva JLL, Domene FM, Poderoso RE, Toma TS, Barreto JOM. Estratégias de comunicação para a promoção da saúde. Brasília: Fiocruz Brasília; 2023 [Internet]. [citado 2025 Abr 19]. Disponível em:

https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/06/1426115/41_rr_depros_estrategias_comunicacao_promocao.pdf

5. Ilić P, Katanić B, Hadžović M, Rakočević R, Bjelica D, Mekic A. Barriers to Physical Activity (PA) in the Working Population: A Review. Sport Mont. 2024;22(1):129-36. Doi: [10.26773/smj.240218](https://doi.org/10.26773/smj.240218)

6. Tricco AC, Lillie E, Zarin W, O'Brien KK, Colquhoun H, Levac D, et al. PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. Ann Intern Med. 2018;169(7):467-73. doi: [10.7326/M18-0850](https://doi.org/10.7326/M18-0850)

7. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020 [Internet]. [citado 2025 Abr 19]. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

8. Ouzzani M, Hammady H, Fedorowicz Z, Elmagarmid A. Rayyan a web and mobile app for systematic reviews. Systematic Reviews. 2016. Doi <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4>

9. Peters MDJ, Godfrey C, McInerney P, Munn Z, Tricco AC, Khalil H. Scoping Reviews (2020). In: Aromataris E, Lockwood C, Porritt K, Pilla B, Jordan Z, editors. JBI Manual for Evidence Synthesis. JBI; 2024. Doi: <https://doi.org/10.46658/JBIMES-24-09>

Fomento e Agradecimento:

O presente trabalho não recebeu financiamento.

Crítérios de autoria (contribuições dos autores):

Conceção e planeamento do estudo, pesquisa, análise e/ou interpretação dos dados e redação: Pereira G, Gouveia H, Pereira M, e Correia N.

Responsáveis pela orientação do estudo, revisão crítica e aprovação final da versão publicada: Silva M, Ferreira M, Flores P, que contribuíram substancialmente com a orientação do estudo, revisão crítica e aprovação final da versão publicada.

Declaração de conflito de interesses:

Nada a declarar.

Editor Científico: Francisco Mayron Moraes Soares. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7316-2519>