



IMPACTO DA INSERÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO NO EXPEDIENTE: BENEFÍCIOS PARA EMPRESAS E COLABORADORES

Gabriel Lara da Silva
Pablo Henrique Paschoal Capucho

Resumo

O aumento da preocupação com a melhoria do desempenho e a melhora da saúde mental dos colaboradores, cada vez mais, leva empresas a investigarem oportunidades para que ocorra um avanço no desempenho mental dentro de uma equipe de trabalho. A inserção do esporte dentro do horário de expediente vem como uma estratégia para que os benefícios da atividade física caiam sobre problemas e desafios no dia a dia do trabalhador. Benefícios como: melhor controle do estresse, autocontrole emocional, melhora nas funções cognitivas contribuindo para melhora da capacidade de concentração, memória, aprendizado e promoção da socialização - atividade física pode combater a sensação de isolamento promovendo a interação social. Este estudo tem como objetivo analisar os impactos da atividade física regular dentro do ambiente corporativo, avaliando e analisando seus efeitos na melhora da produtividade e na qualidade de vida dos colaboradores. Para isso, foi realizada uma pesquisa exploratória e os resultados esperados apontam melhorias significativas no desempenho profissional, na saúde mental e física dos cooperadores.

Palavras-chave: Atividade física; Saúde mental; Desempenho empresarial; Qualidade de vida; Produtividade.

Abstract

The growing concern with improving employee performance and mental health is increasingly leading companies to investigate opportunities for advancing mental performance within a work team. The inclusion of sports during working hours is a strategy to ensure that the benefits of physical activity address the problems and challenges faced by workers in their daily lives. Benefits such as better stress management, emotional self-control, and improved cognitive functions contribute to improved concentration, memory, learning, and socialization—physical activity can combat feelings of isolation by promoting social interaction. This study aims to analyze the impacts of regular physical activity within the corporate environment, evaluating and analyzing its effects on improving productivity and the quality of life of employees. To this end, exploratory research was conducted, and the expected results point to significant improvements in the professional performance and mental and physical health of employees.

Keywords: Physical activity; Mental health; Business performance; Quality of life; Productivity.

INTRODUÇÃO

Este artigo investiga os efeitos da introdução de uma hora de prática de exercício físico durante o expediente de trabalho. A partir de uma revisão de literatura e análise de estudos de caso, compreender os impactos sobre a produtividade, motivação e saúde dos colaboradores. Os resultados indicam melhorias significativas no desempenho, redução do estresse e procrastinação. O

estudo propõe a prática como uma estratégia viável para empresas que desejam melhorar seus indicadores de desempenho humano e organizacional.

Nas últimas décadas, a relação entre saúde, bem-estar e desempenho profissional tem ganhado destaque nas discussões sobre gestão de pessoas no ambiente corporativo. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020) aponta o sedentarismo como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e depressão. A recomendação da entidade é que adultos realizem pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana, um objetivo que muitas vezes não é atingido devido às rotinas extensas de trabalho e à falta de incentivo por parte das organizações.

Ao mesmo tempo, empresas buscam formas mais eficientes de aumentar a produtividade, reduzir a falta/ atrasos e promover um clima organizacional saudável. Nesse contexto, programas de bem-estar corporativo vêm se tornando estratégias importantes para unir os interesses organizacionais às necessidades humanas dos colaboradores. Uma das iniciativas que tem despertado interesse é a liberação de uma hora do expediente para a prática de exercícios físicos, algo já implementado por empresas como Google, Natura, Apple.

A questão que se coloca, é: quais são os reais benefícios dessa prática para as organizações e seus funcionários? Em outras palavras, vale a pena, do ponto de vista dos negócios, “abrir mão” de uma hora de trabalho em prol da saúde dos colaboradores? Estudos mostram que a prática de exercícios físicos impacta positivamente a concentração, o humor, a motivação e até mesmo o desempenho cognitivo. No entanto, muitas empresas ainda tratam o tema como um custo, e não como um investimento.

Outra questão a ser discutida dentre os benefícios da inserção de 1 hora de exercício físico no horário de trabalho, é o impacto da atividade física na qualidade do sono do colaborador e o quanto influencia na performance dentro do ambiente de trabalho, impactando no tempo de vigília, capacidade de lidar com estresse e resiliência emocional.

Além dos benefícios da inserção da atividade física no ambiente de trabalho, este estudo abordará a relação entre exercício físico, sono e o ciclo circadiano. Será demonstrado como esses três elementos se conectam de forma

interdependente, destacando a influência positiva da atividade física na regulação do sono e, conseqüentemente, na estabilização do ciclo circadiano. Com um ritmo biológico equilibrado, é possível identificar horários ideais para maior foco, concentração e desempenho motor, otimizando tanto a saúde quanto a produtividade no contexto corporativo

Problematizar esse cenário é fundamental para construir políticas organizacionais mais conscientes e sustentáveis. Afinal, o cuidado com o bem-estar físico e mental do trabalhador não é apenas uma questão ética, mas também estratégica. Empresas que negligenciam esse fator tendem a enfrentar altos índices de afastamento, desmotivação e baixa produtividade.

Apresentada a contextualização da pesquisa, este artigo científico tem como objetivo central analisar os benefícios da introdução de uma hora de prática de exercício físico durante o horário de trabalho, com foco nos impactos sobre a produtividade, a saúde e o engajamento dos colaboradores.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Qualidade de Vida no Trabalho (QVT)

A Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) é um conceito fundamental quando se discute o bem-estar dos colaboradores nas organizações. Segundo Chiavenato (2014), QVT refere-se ao grau de satisfação das necessidades pessoais dos trabalhadores no ambiente de trabalho, levando em conta fatores como condições físicas, saúde, clima organizacional e equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Para Limongi-França (2004), a QVT é um conjunto de ações que envolvem diagnóstico, planejamento e implantação de melhorias no ambiente organizacional com o objetivo de humanizar o trabalho.

A introdução de práticas que promovam a saúde física e mental dos colaboradores, como a atividade física no horário de trabalho, é uma das formas de melhorar a QVT, resultando em benefícios tanto para o funcionário quanto para a organização, como redução de estresse e aumento do comprometimento e desempenho dentro do ambiente corporativo (FERREIRA; ALBUQUERQUE, 2019).

Exercício Físico e Saúde no Ambiente Corporativo

Diversos estudos têm demonstrado que a prática regular de exercícios físicos pode gerar impactos positivos no ambiente de trabalho. A atividade física está relacionada à melhoria do humor, da autoestima e da capacidade cognitiva, o que pode refletir diretamente na performance profissional. Além disso, ela atua na prevenção de doenças ocupacionais e no combate ao sedentarismo, um dos principais problemas de saúde pública do século 21

Programas corporativos que incentivam a prática de exercícios durante o expediente também contribuem para a redução de custos com saúde e afastamentos por doenças, já que a prática de exercício físico auxilia na melhora da saúde aumentando a imunidade. Para Gomes e Souza (2021), ao disponibilizar tempo e estrutura para atividades físicas, a empresa demonstra valorização do capital humano, o que fortalece a cultura organizacional e melhora o clima interno.

Produtividade e Gestão Estratégica de Pessoas

A produtividade dos colaboradores está diretamente relacionada à sua saúde física e mental. Robbins (2010) afirma que trabalhadores saudáveis e motivados tendem a apresentar maior desempenho, criatividade e capacidade de resolução de problemas. No contexto da gestão estratégica de pessoas, políticas que promovem o bem-estar são vistas como diferenciais competitivos, pois atraem e retêm talentos, ao mesmo tempo em que contribuem para a construção de uma imagem institucional positiva (BOHLANDER; SNELL, 2015).

A introdução de pausas produtivas ou momentos de cuidado com o corpo no expediente, como a prática de exercícios físicos, não apenas melhora o rendimento, mas também reduz índices de absenteísmo e rotatividade, dois fatores críticos na gestão de equipes (MARRAS, 2017).

A importância da atividade física no ambiente de trabalho para o desempenho dos colaboradores

A inserção da atividade física no ambiente corporativo tem ganhado espaço como uma estratégia eficaz para promover saúde e melhorar o desempenho profissional. Diversos estudos apontam que o exercício físico influencia diretamente

o funcionamento do cérebro, promovendo benefícios neurológicos que impactam positivamente o dia a dia dos trabalhadores. Ao praticar atividade física, o organismo reduz os níveis de cortisol, hormônio associado ao estresse crônico, condição que pode comprometer funções cognitivas essenciais como foco, memória e tomada de decisão.

Além disso, a prática regular estimula a liberação de neurotransmissores como dopamina, serotonina e endorfinas, substâncias ligadas ao bem-estar, a motivação e a regulação do humor. Essa liberação química no cérebro contribui para que o colaborador se sinta mais disposto, emocionalmente equilibrado e mentalmente claro para enfrentar as demandas do trabalho. Do ponto de vista cognitivo, a atividade física também melhora o fluxo sanguíneo cerebral e a oxigenação das células nervosas, favorecendo o raciocínio rápido, a criatividade e o controle emocional em situações de pressão.

Outro ponto relevante é que o exercício físico contribui indiretamente para a melhora do sono, o que é essencial para a consolidação da memória e a recuperação neural. Colaboradores que dormem melhor apresentam maior produtividade e melhor capacidade de concentração. Nesse contexto, empresas que incentivam pausas ativas, ginástica laboral, academias internas ou parcerias com centros esportivos não apenas investem na saúde dos seus profissionais, mas também fortalecem o rendimento coletivo da equipe.

Dessa forma, a atividade física deve ser compreendida como um fator estratégico dentro da gestão de pessoas. Seu impacto vai além do bem-estar individual e se traduz em um ambiente de trabalho mais saudável, produtivo e sustentável.

A prática esportiva no horário de trabalho e sua influência na qualidade do sono e no desempenho profissional

Inserir a atividade física nas tarefas diárias vai além do estímulo à saúde física imediata, trata-se também de uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade do sono dos colaboradores, o que impacta diretamente seu desempenho e bem-estar geral. Quando praticado com regularidade, o exercício físico ajuda a regular o ciclo circadiano, promovendo maior produção de melatonina, hormônio

responsável por induzir o sono, e reduzindo os níveis de cortisol, relacionado ao estresse. Além disso, o cansaço físico gerado pelos exercícios facilita o adormecimento e aumenta o tempo de sono profundo, o mais restaurador para o corpo e o cérebro.

Dormir bem não é apenas uma questão de descanso, é uma necessidade biológica com reflexos diretos nas funções cognitivas e emocionais. A boa qualidade do sono está associada a melhorias no foco, na memória, na tomada de decisões e na regulação do humor. Em ambientes corporativos, isso se traduz em colaboradores mais produtivos, com maior capacidade de concentração, menor propensão a erros e reações emocionais mais equilibradas diante de situações de pressão. Portanto, ao permitir a prática esportiva dentro do expediente, as empresas não apenas promovem saúde física e mental, mas também criam condições para que seus profissionais durmam melhor e, conseqüentemente, atuem com mais eficiência e clareza no dia seguinte. Um dos principais beneficiados de uma boa qualidade do sono é o processo de recuperação neural o eixo formado entre o tálamo e o córtex pré-frontal, regiões cerebrais fundamentais para o controle da atenção e do foco. O tálamo atua como um filtro sensorial, regulando quais estímulos do ambiente devem ser encaminhados ao córtex para processamento consciente. Já o córtex pré-frontal é responsável por selecionar, organizar e direcionar a atenção para as tarefas prioritárias. Após uma boa noite de sono, essa comunicação entre as duas regiões se torna mais eficiente, permitindo que o cérebro filtre melhor distrações, tome decisões com mais clareza e mantenha o controle emocional em situações de pressão. Dessa forma, ao incentivar o exercício físico dentro do horário de trabalho, as empresas colaboram não apenas para a saúde física e emocional dos profissionais, mas também para o fortalecimento de funções cerebrais essenciais ao alto desempenho.

O que é ciclo circadiano e qual sua importância para momentos de foco, estresse e interação sociais

Ciclo circadiano tem implicações significativas na otimização do desempenho humano em diversos contextos, incluindo a produtividade no trabalho, a educação e a saúde mental. Diante as ideias de Finimundi as seres vivos possuem um mecanismo interno, um relógio biológico que regula suas atividades, tais quais: Concentração, atividade motoro, liberação de hormônios como a melatonina, ciclo do sono etc. Cada indivíduo é guiado pelo seu próprio relógio biológico interno (Ciclo circadiano) que gera preferencias de horários para dormir e acordar, sendo classificados como, pessoas matutinas, vespertinos e intermediários. – Matutinos, aqueles que acordam cedo e dorme cedo. Vespertinos, aqueles que acordam no final da manhã e vão dormir tarde. Intermediários.

Cognição envolve a ativação coordenada e coerente de várias ferramentas mentais, como atenção, percepção, processamento simultâneo e sequencial, memória de curto e longo prazo, raciocínio. As funções cognitivas englobam todos os processores e habilidades mentais necessários para realizar diversas atividades, desde leitura de um texto até a resolução de complexos problemas matemáticos.

Diante um estudo realizado por Bestmann (2019) os trabalhadores noturnos, devido as perturbações impostas externamente aos seus ritmos circadianos, podem experimentar impactos no desempenho cognitivo e emocional devido a degradação da qualidade do sono. Também nessa linha de pensamento, estudos comprovam que a privação do sono quanto o perfil vespertino (Aqueles que acordam no final da manhã e vão dormir tarde) podem levar uma redução no desempenho cognitivo.

Ciclos circadianos regulados tendem a ter horários específicos melhor desempenho em certas tarefas durante o dia, pessoas costumam ter picos de alertas entre 9 hrs e 12 hrs e novamente entre 14 horas e 16 hrs, tarefas que exigem mais concentração e decisão rendem mais nesses períodos e atividades mecânicas ou rotineiras funcionam melhor fora desses picos.

Compreender o ciclo circadiano no ambiente de trabalho permite ajustar tarefas, horários e até políticas organizacionais para promover bem-estar, saúde ocupacional e alta performance. Empresas que respeitam os ritmos biológicos de

seus colaboradores colhem benefícios tanto humanos quanto econômicos. O ciclo circadiano regula o ritmo de funcionamento do organismo ao longo do dia. A prática de atividade física regular atua como um “sinal de tempo” (zeitgeber) que ajusta e fortalece esse relógio biológico natural. A atividade física está relacionada ao ciclo circadiano por diversos fatores, dentre eles: a redução do estresse e do cortisol, alinhamento do relógio biológico, regulação do sono.

Quadro 1. Benefícios exercícios

| Horário | Benefícios para o ciclo circadiano |
|------------------|---|
| Manhã (6h–9h) | Aumenta energia, melhora o foco, reforça a vigília. |
| Tarde (16h–18h) | Melhor desempenho físico, menor risco de lesões, estabiliza o sono. |
| Noite (após 20h) | Pode dificultar o sono se for muito intenso (aumenta temperatura e adrenalina). |

Fonte: elaborado pelo autor.

MATERIAL E MÉTODO

Esta pesquisa é classificada como aplicada, pois busca gerar conhecimento prático para a solução de um problema organizacional, relacionado à gestão de pessoas e bem-estar no ambiente de trabalho. Quanto à abordagem, é uma pesquisa quantitativa, pois pretende coletar e analisar dados numéricos sobre a percepção dos colaboradores em relação aos benefícios da prática de exercício físico durante o expediente. Em relação aos seus fins, a pesquisa é descritiva, pois tem como objetivo principal identificar e descrever comportamentos, percepções e possíveis impactos relacionados à prática investigada.

O estudo será realizado com um grupo de colaboradores de empresas privadas localizadas em Curitiba, que trabalham em regime presencial ou híbrido. O critério de participação será: ter vínculo empregatício ativo e jornada mínima de 30 horas semanais. A escolha dessa amostra pretende garantir a relevância dos dados à realidade organizacional.

A coleta de dados será realizada por meio da aplicação de um questionário estruturado com perguntas fechadas, elaborado com base na fundamentação teórica sobre Qualidade de Vida no Trabalho, bem-estar e produtividade. O questionário será aplicado de forma online, utilizando plataformas como Google Forms, durante o período de 20 a 30 de maio de 2025.

O questionário será dividido em três blocos principais:

1. Perfil dos respondentes (idade, gênero, setor de atuação, carga horária, tempo de empresa);
2. Hábitos relacionados à prática de atividade física (frequência, tipo de exercício, tempo disponível);
3. Percepção sobre a possível liberação de uma hora de exercício físico no expediente (impacto no humor, na produtividade, na saúde etc.).

A análise dos dados será feita por meio de estatística descritiva, com uso de tabelas, gráficos e cruzamentos de variáveis, a fim de identificar padrões nas respostas e possíveis correlações entre prática de atividade física e percepção de bem-estar e produtividade. A ferramenta utilizada para análise será o Microsoft Excel, com apoio de gráficos e funções estatísticas básicas.

Com base nessa análise, será possível discutir os resultados à luz dos autores apresentados na fundamentação teórica, buscando responder ao objetivo central do trabalho e refletir sobre a viabilidade de se adotar essa prática no ambiente corporativo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A seguir, são apresentados os dados coletados por meio de um questionário online aplicado a 30 colaboradores de empresas privadas localizadas em Curitiba. Os resultados estão organizados em tabelas e gráficos e serão analisados à luz da fundamentação teórica, com foco em compreender a percepção dos colaboradores sobre a introdução de uma hora de exercício físico durante o horário de expediente.

Dos 30 participantes, 60% são do gênero feminino e 40% masculino. A faixa etária predominante é de 26 a 35 anos (46,7%), seguida por 18 a 25 anos (30%), o que demonstra uma amostra composta majoritariamente por adultos jovens.

Tabela 1. Faixa etária dos respondentes

| Faixa etária | Percentual |
|---------------------|-------------------|
| 18 a 25 anos | 30% |

| | |
|--------------|-------|
| 26 a 35 anos | 46,7% |
| 36 a 45 anos | 16,6% |
| Acima de 45 | 6,7% |

Fonte: resultados originais da pesquisa.

Questionados sobre a prática regular de exercícios físicos, 53,3% afirmaram praticar pelo menos 3 vezes por semana, enquanto 30% praticam ocasionalmente e 16,7% afirmaram não praticar nenhum tipo de atividade física.

Tabela 2. Frequência de exercício físico

| Frequência | Percentual |
|----------------------------|-------------------|
| Nunca | 16,7% |
| 1 a 2 vezes por semana | 30% |
| 3 ou mais vezes por semana | 53,3% |

Fonte: resultados originais da pesquisa.

Ao serem questionados se gostariam de ter 1 hora por dia no expediente destinada à prática de atividade física, 83,3% responderam “sim”, demonstrando forte interesse na implementação dessa medida nas empresas.

Quando perguntados sobre os principais benefícios percebidos com a prática de exercícios físicos, os respondentes destacaram:

- Melhora no bem-estar físico e mental (80%)
- Aumento da produtividade e concentração (66,7%)
- Redução do estresse e da fadiga (63,3%)
- Melhora no clima organizacional (30%)

Sobre o impacto do sono na produtividade diária, 86,7% dos colaboradores afirmaram perceber queda de rendimento quando dormem mal, enquanto apenas 6,7% não percebem relação. Esse dado demonstra que a má qualidade do sono é um fator que afeta diretamente o desempenho funcional dos trabalhadores.

Em relação ao tempo de sono, 50% dos respondentes relataram dormir entre 5 e 6 horas por noite, 33,3% entre 7 e 8 horas e 16,7% menos de 5 horas. Nenhum participante indicou dormir mais de 8 horas por noite. O número reduzido de horas de sono reforça a hipótese de privação parcial de sono entre os colaboradores.

Foi realizado um cruzamento entre a frequência de prática de exercícios físicos e o interesse em adotar a atividade no horário de trabalho. Verificou-se que até mesmo entre os que não praticam regularmente, 75% demonstraram interesse, o que sugere que a medida poderia incentivar a adoção de hábitos mais saudáveis entre os sedentários.

Os resultados demonstram que a maioria dos colaboradores reconhece os benefícios físicos, mentais e profissionais da prática de atividade física durante o expediente. A alta aceitação da proposta sugere uma oportunidade estratégica para empresas que buscam melhorar a qualidade de vida no trabalho, reduzir estresse e aumentar a produtividade de suas equipes.

A partir da fundamentação teórica, observou-se que diversos estudos destacam a influência positiva da atividade física sobre o sono, o ciclo circadiano e, conseqüentemente, o desempenho cognitivo no ambiente de trabalho. Pesquisadores enfatizam que a prática regular de exercícios está diretamente associada à melhoria da qualidade de vida no trabalho (QVT), à regulação do relógio biológico e à potencialização de funções executivas como foco, atenção e produtividade.

Entretanto, durante a aplicação da pesquisa prática, notou-se que, apesar do reconhecimento dos benefícios por parte dos participantes, muitos ainda não praticam atividade física regularmente. Essa divergência pode estar relacionada a fatores como falta de tempo, infraestrutura inadequada nas empresas, ou ausência de incentivo organizacional, o que contradiz parte da literatura que assume uma maior adesão às práticas saudáveis quando os benefícios são conhecidos.

Além disso, enquanto a teoria aponta para uma forte relação entre sono de qualidade e desempenho no trabalho, alguns participantes relataram bons níveis de desempenho mesmo com rotinas de sono irregulares. Isso pode indicar a presença de mecanismos compensatórios individuais ou uma adaptação pontual ao estresse, mas que, segundo a literatura, não são sustentáveis a longo prazo.

Essas divergências evidenciam a necessidade de estratégias mais efetivas dentro do ambiente corporativo para transformar conhecimento em prática, promovendo a integração da atividade física e da educação sobre o ciclo circadiano como parte da cultura organizacional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo analisar a percepção de colaboradores de empresas privadas sobre a introdução de uma hora de prática de exercício durante o horário de trabalho. A pesquisa revelou que a uma aceitação significativa por parte dos trabalhadores quanto à proposta, independentemente da frequência atual de atividade física, o que demonstra o potencial de impacto positivo dessa medida em diferentes perfis de colaboradores.

A análise dos dados demonstrou que a maioria dos respondentes acredita que a prática de exercícios físicos no expediente pode melhorar o bem-estar físico e mental, aumentar a produtividade e reduzir os níveis de estresse e fadiga. Tais percepções estão alinhadas com os estudos de autores como Nahas (2013), que destaca os impactos positivos da atividade física regular no ambiente corporativo, e Ferreira & Albuquerque (2019), que relacionam bem-estar com desempenho profissional.

Além dos benefícios individuais, a adoção de práticas corporativas voltadas à saúde pode contribuir para um clima organizacional mais positivo, redução de afastamentos por motivos de saúde e maior engajamento dos colaboradores. Dessa forma, investir em políticas que estimulem hábitos saudáveis não deve ser visto como custo, mas como uma estratégia de gestão de pessoas e valorização do capital humano.

Como limitação do estudo, destaca-se o número reduzido de respondentes e a restrição geográfica à cidade de Curitiba, o que pode limitar a generalização dos resultados. Para pesquisas futuras, sugere-se ampliar a amostra, incluir diferentes setores e níveis hierárquicos e investigar a viabilidade prática da implementação dessa medida em empresas de diversos portes.

Além dos resultados obtidos, este estudo abre espaço para pesquisas futuras que explorem com mais profundidade a relação entre práticas de atividade física e variáveis específicas do ambiente corporativo, como a produtividade individual, o engajamento em equipes e a redução de afastamentos por questões de saúde. Também seria relevante investigar o impacto de programas corporativos contínuos que integrem atividade física, educação sobre sono e gestão do ciclo

circadiano, analisando seus efeitos a médio e longo prazo. Estudos comparativos entre diferentes setores ou faixas etárias também poderiam contribuir para compreender como essas relações se manifestam em diferentes realidades de trabalho.

Conclui-se, portanto, que a introdução de uma hora de exercício físico durante o horário de trabalho é bem-vista pelos colaboradores e pode representar uma alternativa eficaz para melhorar a qualidade de vida e a performance no ambiente corporativo.

Referências

BROWER, Tracy. Mais do que endorfina: como a atividade física pode alavancar sua carreira. *Forbes Brasil*, 07 out. 2023. Disponível em: <https://forbes.com.br/carreira/2023/10/felicidade-produtividade-e-bem-estar-o-poder-da-atividade-fisica-na-carreira/>. Acesso em: 10 out. 2025.

GALLI, Ricardo. Saúde mental no ambiente de trabalho: estratégias corporativas e evidências de efetividade. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, São Paulo, v. 8, n. 18, p. e082139, 2025. DOI: 10.55892/jrg.v8i18.2139. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/2139>. Acesso em: 10 out. 2025.

HAN, Lisen. Effects of physical exercise on mood and sleep quality of college students under the COVID-19 epidemic = Impacto do exercício físico no humor e na qualidade do sono de estudantes universitários no contexto do COVID-19. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 2024; vol. 30 (artigo original). DOI: 10.1590/1517-8692202430012022_0181i. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/dvyBSKcRVHCTLxVNHk7Nx4K/>. Acesso em: 10 out. 2025.

LOURENÇO, Bruna S. et al. Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem (EAN)*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, e20160390, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/zThRTQzk9PvZfBc9wYncM4J/>. Acesso em: 10 out. 2025.

MARKETING TOTALPASS. Produtividade: como a atividade física ajuda a melhorar? *TotalPass – Blog*, 01 jun. 2022. Disponível em: <https://totalpass.com/br/blog/atividade-fisica/atividade-fisica-melhora-produtividade/>. Acesso em: 10 out. 2025.

MARTINS, Paulo J. F.; MELLO, Marco Túlio; TUFIK, Sergio. Exercício e sono. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v. 7, n. 1, p. 28–36, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/7HvGSB64qpYmPjd98KTDSdx/>. Acesso em: 10 out. 2025.

NAMU. Atividade física: 10 benefícios comprovados no trabalho. *Blog RH – NAMU*, 05 jun. 2024. Disponível em: <https://blogrh.namu.com.br/cultura-bem-estar/atividade-fisica-10-beneficios-comprovados-no-trabalho/>. Acesso em: 10 out. 2025.

REZENDE, Guilherme Vieira; PIMENTEL, Luana de Paula. Um estudo bibliográfico sobre o ciclo circadiano e suas influências cognitivas. Trabalho (artigo/TCC ou similar) — Unifasc, 2024. Disponível em: <https://unifasc.edu.br/wp-content/uploads/2024/05/11-UM-ESTUDO-BIBLIOGRAFICO-SOBRE-O-CICLO-CIRCADIANO-E-SUAS-INFLUENCIAS-COGNITIVAS.pdf>. Acesso em: 10 out. 2025.

SCHMITT, Jhenifer. Principais benefícios da atividade física para trabalhadores. *SESI + Saúde (SESI SC)*, 6 fev. 2023. Disponível em: <https://saude.sesisc.org.br/blog/promocao-da-saude-nas-empresas/principais-beneficios-da-atividade-fisica-para-trabalhadores/>. Acesso em: 10 out. 2025.

VIK APP. A importância da atividade física para a saúde corporativa. *VIK App – Blog*, 18 dez. 2024. Disponível em: <https://vik.app/blog/importancia-da-atividade-fisica-para-saude-corporativa/>. Acesso em: 10 out. 2025.