movequi

Movimento no trabalho. Bem-estar na equipa.

Ginástica laboral e bem-estar nas empresas

Coordenação técnica: Fábio Lé

São Félix da Marinha · Espinho · Ovar · Santa Maria da Feira

movequi

O trabalho muda.
O programa também.

Escritório	Tempo sentado e uso de ecrãs. Variação de posições, mobilidade e força leve.
Trabalho de pé	Permanência prolongada na mesma posição. Alternância de apoios e movimentos ajustados.
Indústria e logística	Gestos repetidos e tarefas manuais. Exercícios compatíveis com o esforço já realizado.

Grupos organizados por tarefa e horário, e não apenas pelo número de trabalhadores.

movequi

Uma pausa orientada.
No local de trabalho.

15 min

por sessão

Até 20

participantes por grupo

1 a 3

visitas por semana, nos planos-base

Participação voluntária · alternativas por nível · sem necessidade habitual de trocar de roupa

Tamanho do grupo, exercícios e frequência ajustados ao espaço e à supervisão adequada.

movequi

O que procuramos apoiar.

01 **Conforto e mobilidade**

Criar oportunidades de movimento e apoiar o conforto físico.

02 **Participação em equipa**

Oferecer um momento regular, acessível e orientado.

03 **Organização para a empresa**

Um interlocutor, calendário definido e acompanhamento da execução.

Benefícios possíveis, sujeitos ao contexto e à adesão. Não se garantem menos lesões, baixas médicas ou maior produtividade.

movequi

EXEMPLO DE SESSÃO · ADAPTÁVEL

Como podem ser 15 minutos.

2 min

Chegar e preparar

Verificar o conforto e começar com movimentos simples.

5 min

Mobilizar

Movimentos ajustados às articulações e tarefas do grupo.

5 min

Ativar

Força leve e controlo do movimento, sem fadiga excessiva.

3 min

Terminar

Movimentos suaves e retorno gradual à tarefa.

Conteúdo decidido pelo professor. Não é uma prescrição individual nem um protocolo clínico.

movequi

12 semanas para testar a integração na rotina.

ANTES

Planear

Tarefas, grupos, espaço e calendário.

SEMANA 1

Introduzir

Explicar o programa e adaptar.

SEMANA 4

Rever

Participação, execução e horários.

SEMANA 12

Avaliar

Balanço e decisão de continuidade.

Semanas ativas: o calendário é acordado com a empresa e pode ultrapassar 3 meses de calendário.

movequi

Formatos que se ajustam à operação.

Presencial	No local de trabalho, em espaço seguro e com grupos organizados por tarefa e horário.
Online, sob consulta	Sessão em direto para equipas administrativas ou dispersas, após avaliar condições de acompanhamento.
Complementos, sob orçamento	Pilates e dinâmicas de equipa. Outras especialidades apenas com profissionais habilitados.

As avaliações formais de ergonomia e os cuidados clínicos exigem âmbito e profissionais próprios.

movequi

Investigação recente.
Resultados com contexto.

2025

Pausas ativas em escritório [1]

31 participantes · 2 × 15 min/semana · 8 semanas · adesão de 82%. Menor desconforto cervical e lombar. Sem controlo; stresse sem melhoria significativa global.

2025 / 26

Revisão de 17 estudos [2]

Potencial benefício na força e no desconforto, com elevada incerteza. Indicadores cardiometabólicos e de saúde mental sem alteração.

Investigação externa; não são resultados da Movequi. Referências e ligações no final.

movequi

A dose e o contexto fazem diferença.

Lembretes digitais · 2026 [3]

58 trabalhadores aleatorizados; 8 semanas de lembretes horários para 5 minutos de exercício. Na análise por protocolo dos 38 com acelerometria completa: menos 12,8 minutos sentados por dia de 8 horas no grupo de intervenção.

Este protocolo não equivale a uma ou duas sessões semanais; o resultado não estima o efeito do programa Movequi.

Indústria · 2024 [4]

Uma intervenção Goldilocks de reorganização do trabalho não melhorou dor, fadiga ou produtividade. Não era o mesmo programa de ginástica laboral; reforça a importância de avaliar cada contexto.

movequi

A equipa executa.
Fábio Lé coordena.

Fábio Lé

Licenciado em Desporto e Atividade Física.
Personal trainer e coordenador técnico do programa.

Planeamento e contacto com a empresa.
Seleção, orientação e acompanhamento dos professores.

Professor principal

Selecionado para o grupo, local e horário.

Solução de substituição

Definida antes do arranque para apoiar a continuidade.

Articulação com a empresa

Horários e condições de aplicação acordados com o responsável interno e SST.

movequi

Acompanhar o que acontece. Ajustar o que for necessário.

Execução

Sessões realizadas face às previstas; remarcações e adaptações.

Participação

Presenças agregadas e utilização dos horários.

Apreciação

Feedback voluntário sobre a experiência e adequação do programa.

Revisões nas semanas 4 e 12. Relatório trimestral em continuidade.

A empresa recebe informação agregada, sem dados individuais de saúde. Questionários de saúde só com enquadramento próprio e confidencialidade adequada.

movequi

Integrar movimento com condições adequadas.

Espaço e operação	Zona livre de circulação, máquinas ativas e outros riscos; horário articulado com a empresa e SST.
Adaptação e participação	Participação voluntária. O professor apresenta alternativas e ajusta o esforço ao grupo.
Limites do serviço	Não substitui avaliação clínica, tratamento, ergonomia formal ou correção das condições de trabalho.

Perante dor ou mal-estar, interromper o exercício e informar o professor; encaminhamento quando necessário.

movequi

Uma base clara para dimensionar o programa.

Plano	Grupos	Visitas / semana	Mensalidade	Preparação inicial
Essencial	1	1	**220 €**	100 €
Regular	1	2	**400 €**	100 €
Industrial	3	2	**840 €**	100 €
Turnos	6	3	**1 980 €**	100 €

Sessões de 15 min · até 20 pessoas/grupo · grupos consecutivos na mesma visita e local.

Anual: 48 semanas ativas / 12 prestações. Piloto: 12 semanas ativas / 3 prestações + preparação.

Valores de referência sem IVA; acresce IVA quando aplicável. Turnos afastados, vários locais e maior cobertura: orçamento próprio.

movequi

Vamos desenhar a pausa da sua equipa?

Uma reunião breve para conhecer tarefas, pessoas, horários e local.

Fábio Lé · Coordenação técnica
964 553 301 · movequi.pt@gmail.com
www.fabiole.com · @pt_fabiole

São Félix da Marinha · Espinho · Ovar · Santa Maria da Feira

[1] Rabal-Pelay e col. (2025). Sport Sciences for Health. Ler artigo
[2] Chandrasekaran e col. (online 2025; volume 2026). Journal of Occupational Rehabilitation. Ler artigo
[3] Putsa e col. (2026). Journal of Health Science and Medical Research. Ler artigo
[4] Lerche e col. (2024). Journal of Safety Research. Ler artigo