



## CUIDANDO DE QUEM CUIDA IMPLANTAÇÃO DE GINASTICA LABORAL EM TRABALHADORES DA UBS EDUARDO MAURO DE ARAUJO UM RELATO DE EXPERIENCIA

### Autor(res)

Lucio Flavio Soares Caldeira  
Margolelia Lopes Gonçalves Dutra

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

### Introdução

#### INTRODUÇÃO

O sedentarismo é um dos principais fatores de risco para doenças crônicas e tem afetado trabalhadores de diferentes áreas, inclusive da saúde. A rotina intensa nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) frequentemente contribui para a sobrecarga física e mental dos profissionais, favorecendo afastamentos e queda na qualidade de vida. Nesse contexto, a ginástica laboral (GL) surge como estratégia de promoção da saúde e prevenção de agravos relacionados ao trabalho. Definida como a prática de exercícios físicos realizados durante a jornada laboral, a GL visa melhorar a postura, reduzir dores musculoesqueléticas, aliviar tensões, promover bem-estar e favorecer a integração entre equipes. Além de beneficiar os colaboradores, sua implementação pode trazer ganhos institucionais por reduzir absenteísmo e melhorar a produtividade. Destaca-se também o papel do profissional de Educação Física como responsável técnico capaz de planejar e conduzir as atividades, integrando conhecimentos de fisiologia, ergonomia e promoção da saúde. Assim, este estudo relata a experiência de implantação de um programa de ginástica laboral com profissionais de saúde da UBS Eduardo Mauro de Araújo, em Belo Horizonte, destacando seus impactos sobre aspectos físicos, emocionais e sociais dos participantes.

### Objetivo

Relatar a implantação de um programa de ginástica laboral em trabalhadores da saúde de uma UBS de Belo Horizonte, avaliando seus efeitos sobre saúde, bem-estar, motivação e desempenho profissional, bem como discutir sua contribuição para a prevenção de doenças e promoção da qualidade de vida.

### Material e Métodos

Trata-se de um estudo de campo, com abordagem quantitativa e descritiva, realizado na UBS Eduardo Mauro de Araújo, regional Barreiro, em Belo Horizonte. A amostra foi composta por 25 trabalhadoras do sexo feminino, com idades entre 19 e 62 anos, atuantes nas áreas de enfermagem, odontologia, medicina e agentes comunitárias de saúde, todas com pelo menos um ano de serviço na instituição. A participação foi voluntária, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O programa de GL foi conduzido no ambiente de trabalho, com sessões coletivas de 10 a 15 minutos, incluindo exercícios de alongamento e relaxamento muscular, adaptados às



funções desempenhadas. Para avaliação, aplicou-se um questionário elaborado pelos autores, contendo 12 questões (4 abertas e 8 fechadas) sobre estilo de vida, saúde, condições laborais e percepção acerca da prática da GL. A coleta de dados foi realizada em único momento, acompanhada pelo profissional responsável. As respostas foram analisadas de forma descritiva e organizadas em tabelas e gráficos, considerando frequência de adesão, percepção de dor e motivação. A fundamentação teórica foi construída a partir de literatura nacional sobre GL, incluindo autores como Delani et al. (2013), Polito e Bergamaschi (2002), Oliveira (2002), Lima (2003), entre outros.

## Resultados e Discussão

Os resultados indicaram boa aceitação da ginástica laboral pelas participantes. A maioria relatou sentir-se mais disposta e motivada após as sessões, destacando melhora no relacionamento interpessoal e no desempenho das atividades. Dos 25 participantes, 23 afirmaram que a GL trouxe disposição física e emocional para o trabalho, e todos demonstraram interesse em manter o programa. Em relação à prática de atividade física fora do expediente, 13 trabalhadoras já realizavam exercícios regularmente, enquanto outras relataram que a GL serviu como estímulo inicial para hábitos mais ativos.

A tabela 1 mostra as atividades realizadas com os funcionários para que obtenha melhoras no estado físico e mental promovendo disposição para o trabalho, melhorando a relação com os colegas, autoestima, e combatendo o sedentarismo. (Delani et al, 2013).

## Conclusão

A implantação do programa de ginástica laboral na UBS Eduardo Mauro de Araújo mostrou-se eficaz para a promoção da saúde, redução de dores osteomusculares, diminuição do estresse e estímulo ao autocuidado entre trabalhadoras da saúde. Além dos benefícios físicos, destacou-se a melhora da motivação, da integração entre equipes e da qualidade de vida no trabalho. A experiência confirma a relevância da GL como estratégia de saúde ocupacional e reforça o papel do profissional de Educação Física na condução dessas ações.

## Referências

- Alvarez BR. Estilo de vida e hábitos de lazer de trabalhadores após dois anos de aplicação de um programa de ginástica laboral [tese de doutorado]. Florianópolis: UFSC; 2002.
- Bernardes JM. Ginástica laboral e prática de atividades físicas de lazer: revisão bibliográfica. Rev Educ Fís. 2011;2(1):71-81.
- Delani D, Evangelista RA, Pinho ST, Silva AC. Ginástica laboral: melhora na qualidade de vida do trabalhador. Rev Cient Fac Educ Meio Amb. 2013;4(1):41-61.
- Dias AG, Silva IAS, Silva VF, Beltrão FB. A contribuição de um programa de ginástica laboral para a aderência ao exercício físico fora da jornada de trabalho. Fit Perf J. 2006;5(5):325-32.
- Leal ATA, Castro RC, Cunha AMCVL, Dorta HS. Efeito da ginástica laboral nas doenças ocupacionais em funcionários de uma instituição de ensino superior. Ciênc Saúde. 2013;14(2):227-32.
- Lima V. Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. 2ª ed. São Paulo: Phorte; 2005.
- Martins CO, Duarte MFS. Efeitos da ginástica laboral em servidores da reitoria da UFSC. Rev Bras Ciênc Mov. 2000;8(4):71-3.
- Medeiros ML, Nogueira MS, Vilar AC. Benefícios da aplicação de um programa de ginástica laboral à saúde de trabalhadores. Rev Fac Montes Belos. 2014;7(1):1-15.
- Oliveira JRG. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. Rev Educ Fís.



## 28º Encontro de Atividades Científicas

03 a 07 de novembro de 2025

Evento Online

2007;(139):40-9.

Oliveira JRG, Sampaio AA. A ginástica laboral na promoção da saúde e qualidade de vida do trabalhador. Cad Educ Fís UNIOESTE. 2008;7(13):71-9.

Polito E, Bergamaschi E. Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Manole; 2002.

Silva JS, Taranto IC, Piasecki F. Ginástica laboral: alongamento x flexionamento. Rev Saúde Biol. 2006;1(2):6-12.