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.

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.