

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

**GINÁSTICA LABORAL NO AMBIENTE DE TRABALHO COMO PROMOÇÃO
DE SAÚDE E BEM-ESTAR DOS FUNCIONÁRIOS: RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Francisca Daniele Dos Santos Benevides Sousa (danieleeamor@gmail.com)

Barbara Ferreira Andrade (ferreirabarbara133@gmail.com)

Francisco Lucas Abreu Jorge (fcolucas.fisioterapia@gmail.com)

Francisca Williany Nascimento Da Silva Esmeraldo (wiily11@yahoo.com.br)

Maria Luana De Souza Alves (luanasouza3094@gmail.com)

Kaylane Marques Feitosa (kaylanemarquess23@gmail.com)

Paula Pessoa De Brito Nunes (paula.nunes@professor.uniateneu.edu.br)

Camila Nogueira Dos Santos (dra.camilanogueira.fisio@gmail.com)

Introdução: A ginástica laboral é uma prática preventiva e terapêutica que tem como objetivo promover saúde, prevenir doenças ocupacionais e melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores. Realizada durante o expediente, contribui para reduzir o sedentarismo, aliviar tensões musculares, melhorar a postura e estimular a integração entre os colaboradores. A fisioterapia tem papel essencial na elaboração e condução dessas atividades, aliando conhecimentos ergonômicos e funcionais para promover ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos. Objetivo: Relatar a experiência da implementação de atividades de ginástica laboral como estratégia de promoção de saúde e bem-estar entre funcionários de uma instituição de ensino. Metodologia:

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido a partir de uma ação fisioterapêutica realizada por alunos do curso de Fisioterapia durante o estágio ambulatorial no Centro Universitário Ateneu. As atividades foram aplicadas com funcionários de diferentes setores da instituição, no período de outubro a novembro de 2025. As sessões tiveram duração média de 15 minutos e incluíram alongamentos globais, exercícios respiratórios, mobilidade articular e orientações posturais. A ação foi acompanhada por observação direta e relatos dos participantes, visando identificar os impactos imediatos e a percepção de bem-estar após as atividades. Resultados:

Os participantes relataram sensação de relaxamento, alívio de tensões musculares e melhora da disposição para o trabalho. Observou-se também maior integração entre os colaboradores e conscientização sobre a importância de pausas ativas no ambiente laboral. A iniciativa contribuiu para o fortalecimento de uma cultura organizacional voltada à saúde e à qualidade de vida, além de proporcionar aos estudantes vivência prática na promoção da saúde ocupacional. Conclusão: A ginástica laboral mostrou-se uma estratégia eficaz e de baixo custo para promover o bem-estar físico e mental dos trabalhadores. A experiência reforça a importância da atuação fisioterapêutica na prevenção de agravos relacionados ao trabalho e na promoção de ambientes laborais mais saudáveis e produtivos.

Palavras-chave: ginástica laboral fisioterapia saúde do trabalhador qualidade de vida.