

ATUAÇÃO DA EMPRESA JÚNIOR “LIGAMENTO – CONSULTORIA E PROJETOS EM FISIOTERAPIA” NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO TRABALHADOR POR MEIO DA GINÁSTICA LABORAL

Camila D’Avila Borges de Melo¹, Eduardo Elias Vieira de Carvalho², Maria Eduarda Esper da Costa³ e Nicole de Oliveira Araújo⁴

Universidade Federal do Triângulo Mineiro

E-mail do autor principal: d202320231@uftm.edu.br

Grupo Temático: EIXO VI - Saúde

Resumo: A saúde do trabalhador tem ganhado destaque no ambiente corporativo, especialmente em decorrência do aumento de queixas relacionadas a dores musculoesqueléticas, estresse e fadiga ao longo da jornada laboral. Nesse contexto, a Ligamento – Consultoria e Projetos em Fisioterapia, Empresa Júnior da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), desenvolve ações voltadas à promoção da saúde em empresas, com ênfase na ginástica laboral. Este estudo teve como objetivo descrever a atuação da Ligamento na aplicação da ginástica laboral em empresas parceiras, evidenciando seus efeitos tanto para os colaboradores quanto para a formação acadêmica dos estudantes envolvidos. As intervenções foram direcionadas a trabalhadores expostos a posturas prolongadas e movimentos repetitivos, sendo realizadas por meio de sessões dinâmicas que incluíram alongamentos, exercícios de mobilidade, ativação muscular e pausas ativas, com foco na redução de tensões e na prevenção de desconfortos durante o expediente. Os membros da Ligamento passam rotineiramente por capacitações internas, o que garante maior preparo técnico e qualidade na execução das atividades. Além disso, foram realizadas dinâmicas em grupo com abordagem participativa, favorecendo o engajamento dos colaboradores, a interação entre equipes e a construção de um ambiente de trabalho mais leve e colaborativo. Observa-se, como principais resultados a melhora no bem-estar dos colaboradores, aumento da disposição durante o trabalho, redução de queixas físicas e fortalecimento das relações interpessoais. Para os estudantes, a experiência proporcionou vivência com a prática profissional, além do desenvolvimento de habilidades como comunicação, organização e raciocínio clínico. Conclui-se que a ginástica laboral realizada pela Ligamento configura-se como uma estratégia eficaz na promoção da saúde no ambiente de trabalho, contribuindo também para uma formação acadêmica mais alinhada à realidade profissional.

Palavras-chave: Ergonomia, Serviços de Fisioterapia, Projeto de extensão