

ERGONOMIA E MOVIMENTO: A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE DO TRABALHADOR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

ERGONOMICS AND MOVEMENT: THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISE FOR MAINTAINING WORKERS' HEALTH: AN EXPERIENCE REPORT

Antony Sousa Braga de Lucena¹; Amanda Júlia Rocha Duarte¹; Arthur André dos Santos Paciência¹; Aryelle Rosy Silva Santos¹; Cecília Maia¹; Oliveira Wanderley¹; Celina Victória Pessoa Cavalcante de Freitas¹; Erica Tainara Da Silva Ferreira Felix¹; Evelyn Karla Virtuoso de Almeida¹; Giselly Oliveira Alves¹; Gustavo Vinícius Farias Cavalcanti¹; Janderson José Santos de Oliveira¹; Jennyfer Rayane Teixeira de Matos¹; Lívia Karolynne Vieira de Luna¹; Martha Moreira Pontes¹; Rosimeire Ferreira da Silva¹; Samara Oliveira Agostinho¹; Samira Maria M. de Moraes Nascimento¹; Ysadora de Farias Viana Dônio¹; Vanessa Alves de Souza².

1. Acadêmico do curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas de Garanhuns - Afya; 2. Professor do curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas de Garanhuns - Afya.
ysadoradonio@hotmail.com

Eixo: Saúde

RESUMO

Introdução: As transformações no mundo do trabalho, marcadas pela intensificação produtiva, repetitividade de tarefas e permanência prolongada em posturas estáticas, têm contribuído para o aumento dos distúrbios musculoesqueléticos relacionados ao trabalho, impactando a qualidade de vida e a produtividade dos trabalhadores. Nesse contexto, a ergonomia e a ginástica laboral surgem como estratégias essenciais para a promoção da saúde ocupacional e prevenção de agravos. **Objetivo:** Relatar a experiência de um projeto de extensão que abordou a importância da ergonomia e do exercício físico para a manutenção da saúde do

trabalhador em uma instituição de ensino superior. **Descrição da experiência:** Trata-se de um relato de experiência desenvolvido na Afya Faculdade de Ciências Médicas de Garanhuns, com a participação de colaboradores da instituição, acadêmicos de Medicina e uma fisioterapeuta. A ação foi estruturada em dois momentos: uma exposição teórica sobre saúde do trabalhador, ergonomia e prevenção de doenças ocupacionais, seguida de uma atividade prática de ginástica laboral, com exercícios de alongamento, mobilidade articular e relaxamento muscular. Foram distribuídos panfletos e QR codes com orientações complementares. **Conclusão:** A experiência demonstrou a relevância de ações extensionistas voltadas à saúde ocupacional, ao promover a integração entre teoria e prática, sensibilizar os trabalhadores sobre a importância do autocuidado e contribuir para a formação acadêmica dos estudantes, desenvolvendo habilidades de comunicação, trabalho em equipe e senso crítico sobre as necessidades de saúde da população trabalhadora.

Palavras-chave: Ergonomia. Ginástica Laboral. Saúde do Trabalhador. Promoção da Saúde. Medicina Preventiva.

INTRODUÇÃO

As transformações contemporâneas no mundo do trabalho, caracterizadas pela intensificação das demandas produtivas, pela repetitividade de tarefas e pela permanência prolongada em posturas estáticas, têm contribuído significativamente para o aumento dos distúrbios musculoesqueléticos relacionados ao trabalho (DORT). Esses agravos representam um importante problema de saúde pública, impactando a qualidade de vida dos trabalhadores, a produtividade e os custos sociais associados ao afastamento

laboral. Evidências científicas indicam que fatores como posturas inadequadas, movimentos repetitivos e o sedentarismo ocupacional estão diretamente associados ao desenvolvimento dessas condições¹.

Nesse contexto, a ergonomia se apresenta como uma ferramenta essencial para a promoção da saúde no ambiente de trabalho, ao propor a adaptação das condições laborais às características psicofisiológicas dos trabalhadores, favorecendo conforto, segurança e eficiência. No Brasil, a Norma Regulamentadora nº 17 (NR-17) estabelece diretrizes que orientam a organização do trabalho, reforçando a importância de práticas que respeitem os limites e capacidades humanas². Seu princípio fundamental consiste na adaptação das condições de trabalho às necessidades fisiológicas e biomecânicas do indivíduo, buscando adequar o ambiente laboral ao trabalhador, e não o contrário³.

Sob a ótica da fisiologia, a permanência em posições fixas gera uma sobrecarga biomecânica contínua, onde a contração muscular mantida provoca a compressão dos capilares sanguíneos, resultando em um quadro de isquemia local. Esse processo impede o aporte adequado de oxigênio e a remoção de metabólitos, o que favorece a fadiga precoce e lesões teciduais por falta de recuperação⁴. Para romper essa inércia, a ginástica laboral surge como uma ferramenta estratégica, com movimentos planejados para ativar a circulação, ampliar a flexibilidade e aliviar a tensão acumulada, promovendo bem-estar físico e mental⁵.

Essa necessidade de movimento é respaldada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que enfatiza a importância da redução do comportamento sedentário como estratégia fundamental para a prevenção das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)⁶. Diante desse cenário, ações extensionistas no ensino médico que abordam a saúde ocupacional aproximam a formação acadêmica das necessidades reais da população trabalhadora, contribuindo para a formação de profissionais mais comprometidos com a promoção da saúde e a prevenção de agravos⁷.

O presente estudo teve como objetivo relatar a experiência de acadêmicos da área da saúde na realização de uma ação educativa e prática sobre ergonomia e movimento para colaboradores de uma instituição de ensino superior, destacando a organização da atividade, os conteúdos abordados, a participação dos envolvidos e os impactos tanto para a população assistida quanto para a formação acadêmica dos estudantes.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A ação foi realizada em uma instituição de ensino superior de Garanhuns, com a participação de colaboradores da instituição, acadêmicos do curso de Medicina e uma fisioterapeuta voluntária. A iniciativa integrou as atividades do projeto de Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino (PIEPE), com o objetivo de promover a saúde ocupacional por meio de orientações ergonômicas e da prática de ginástica laboral.

O planejamento da ação foi desenvolvido ao longo de várias etapas, que incluíram a definição do tema, o levantamento dos principais problemas relacionados ao trabalho, a pesquisa sobre ergonomia e exercícios laborais, a definição dos exercícios e orientações que seriam aplicados, a produção de materiais educativos (slides, panfletos e QR codes), e a organização do local, horário e participantes. A intervenção ocorreu em data previamente agendada, em um espaço amplo e adequado da instituição, que comportou todos os participantes de forma confortável.

A metodologia da ação foi estruturada em dois momentos principais, combinando teoria e prática de forma integrada. O primeiro momento consistiu em uma ação educativa de caráter expositivo, conduzida pelos acadêmicos, com o apoio de slides, abordando temas relacionados à saúde do trabalhador, com ênfase na prevenção de doenças ocupacionais, importância da postura adequada, ergonomia no ambiente laboral e impactos do sedentarismo. A exposição foi realizada em linguagem clara, objetiva e didática, utilizando exemplos práticos e estimulando a interação com os participantes, com o objetivo de promover a reflexão crítica acerca dos hábitos diários e sua relação com a saúde ocupacional e a qualidade de vida. Conforme destacam Anjos e Gresik⁸, intervenções educativas no ambiente laboral são fundamentais para sensibilizar os trabalhadores quanto à adoção de práticas preventivas e ao reconhecimento dos fatores de risco presentes em suas rotinas.

O segundo momento foi destinado à atividade prática, conduzida por uma fisioterapeuta, com a realização de exercícios de ginástica laboral. As atividades incluíram exercícios de alongamento, mobilidade articular e relaxamento muscular, adaptados às condições do ambiente e às necessidades dos trabalhadores. O principal objetivo dessa etapa foi demonstrar práticas simples e acessíveis que pudessem ser incorporadas à rotina laboral, contribuindo para

a redução da fadiga, prevenção de desconfortos musculoesqueléticos e promoção do bem-estar físico e mental dos participantes. Segundo Mendes e Leite⁵, a ginástica laboral, quando realizada de forma regular e orientada, atua como importante recurso para a prevenção de lesões e promoção da saúde no contexto ocupacional.

Ao final da atividade, foram distribuídos panfletos informativos e QR codes contendo orientações complementares sobre ginástica laboral e hábitos ergonômicos, permitindo que os colaboradores tivessem acesso contínuo às informações mesmo após o término da ação. Além disso, foi realizado um momento de confraternização com lanche, que proporcionou uma interação mais descontraída entre os participantes, fortalecendo os vínculos e reforçando a importância do cuidado com a saúde no ambiente de trabalho.

Durante a ação, observou-se uma participação ativa e entusiasmada dos colaboradores, que demonstraram interesse nas orientações apresentadas e participaram voluntariamente dos exercícios práticos. Muitos compartilharam relatos de desconfortos relacionados à rotina de trabalho, como dores nas costas, tensão muscular e fadiga, evidenciando a necessidade de intervenções como a realizada. A interação entre acadêmicos, colaboradores e a fisioterapeuta foi produtiva e horizontal, permitindo uma troca de experiências valiosa para todos os envolvidos. Dul e Weerdmeester³ enfatizam que a participação ativa dos trabalhadores no processo de identificação de problemas e na proposição de soluções é essencial para o sucesso de ações ergonômicas no ambiente laboral.

CONCLUSÃO

A experiência descrita evidencia o papel fundamental das ações extensionistas na promoção da saúde ocupacional, especialmente em contextos institucionais onde os trabalhadores estão sujeitos a cargas laborais intensas e posturas inadequadas. A atuação dos acadêmicos, em parceria com a fisioterapeuta, possibilitou a ampliação do acesso a informações qualificadas sobre ergonomia e ginástica laboral, ao mesmo tempo em que reforçou a importância da prevenção de agravos musculoesqueléticos e da promoção de hábitos saudáveis no ambiente de trabalho.

A identificação de demandas recorrentes, como queixas de dores musculoesqueléticas, tensão e fadiga, ressalta a

necessidade de estratégias contínuas que fortaleçam a atenção à saúde do trabalhador e incentivem a adoção de pausas ativas e práticas corporais na rotina laboral. A ação demonstrou que intervenções simples e acessíveis podem ter impacto significativo na qualidade de vida dos trabalhadores, contribuindo para a redução do absenteísmo e para o aumento da produtividade.

Paralelamente, a vivência proporcionou aos acadêmicos o desenvolvimento de competências clínicas, comunicacionais e éticas, promovendo a integração entre teoria e prática e estimulando uma formação mais crítica e sensível às realidades sociais da população trabalhadora. A interação com os colaboradores e a valorização dos determinantes sociais do processo saúde-doença contribuíram para a construção de um olhar mais humanizado e ampliado sobre a saúde, alinhado aos princípios do cuidado integral e da prevenção.

Dessa forma, a experiência reafirma a relevância das ações comunitárias e extensionistas tanto para a promoção da saúde e redução das desigualdades no ambiente laboral quanto para a formação de profissionais de saúde mais preparados e comprometidos com a promoção do bem-estar e da qualidade de vida da população. A integração entre ensino, serviço e comunidade mostrou-se essencial para o fortalecimento da saúde ocupacional e para a construção de uma cultura de prevenção nos ambientes de trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Oakman J, et al. Work-related musculoskeletal disorders: a review of risk factors and interventions. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(16):8310.
2. Ministério do Trabalho e Emprego (BR). Norma Regulamentadora nº 17: ergonomia. Brasília: Ministério do Trabalho e Emprego; 2007.
3. Dul J, Weerdmeester B. Ergonomia prática. 3. ed. São Paulo: Edgard Blücher; 2012.
4. Guyton AC, Hall JE. Tratado de fisiologia médica. 14. ed. Rio de Janeiro: Elsevier; 2021.
5. Mendes RA, Leite N. Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas. 2. ed. São Paulo: Manole; 2012.

6. Organização Mundial da Saúde. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020.

7. Lemos M, Arcangelis A, Arcangelis F. A extensão no curso de medicina como estratégia de formação para o Sistema Único de Saúde (SUS). Rev Baiana Saude Publica. 2022;45(1):283-92.

8. Anjos GO, Gresik KRC. Fisioterapia preventiva na saúde do trabalhador: desafios e possibilidades. Rev Ibero-Am Humanidades Cienc Educ. 2024;10(5).