

ERGONOMIA: DA CONSCIENTIZAÇÃO À PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL.

Lorena Turkot Liberato (UEM)

Marco Antonio Sant'Ana (Comunidade Externa)

Paula Beatriz de Araújo Cesznek (UEM)

Maria de Lourdes Santiago Luz (UEM)

Isabella Tamine Parra Miranda (UEM)

Tamires Soares Ferreira (UEM)

ra138336@uem.br

Resumo:

Este trabalho apresenta a análise das percepções qualitativas de servidores estaduais coletadas por meio de uma ação de extensão do projeto “Ergonomia e Comunidade”. O objetivo dessa ação de extensão foi compreender a experiência do usuário e propor encaminhamentos práticos. A ação apresentada foi a partir de uma palestra de conscientização sobre ergonomia, uma dinâmica de ginástica laboral e um questionário de percepção aplicado junto aos servidores da Instituição de Ensino Superior na Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho. O questionário foi direcionado à identificação de desconfortos ergonômicos e sugestões de melhoria nos postos de trabalho. A metodologia combinou análise qualitativa de conteúdo com a categorização das falas em dimensões ergonômicas. As percepções elencadas pelos servidores durante a sessão de ginástica laboral, evidenciaram os desconfortos que eles percebiam ao realizar os exercícios. Foram evidenciadas diversas regiões corporais acometidas por múltiplos tipos de desconfortos, principalmente a coluna, ombros e joelhos. Ao responderem o instrumento de avaliação distribuído durante a palestra destacaram, também, dificuldades associadas ao local de trabalho quanto a ventilação, mobiliário, temperatura e organização dos espaços. Os resultados revelam convergência entre os relatos e a literatura da área, reforçando a importância de políticas institucionais voltadas à ergonomia e à saúde ocupacional.

Palavras-chave: Ergonomia; Conscientização; Extensão Universitária; Hospital Universitário; Ginástica Laboral.

1. Introdução

A ergonomia estuda e aplica normas que compatibilizam as tarefas e o ambiente de trabalho com as características físicas e psicológicas do colaborador.

Quando associada à ginástica laboral, potencializa a prevenção de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e fortalece a qualidade de vida no trabalho e fora dele.

A ginástica laboral tem se consolidado como intervenção ergonômica eficiente para promover saúde e bem-estar entre trabalhadores, especialmente em ambientes de alta demanda física e mental, como hospitais universitários.

A Associação Brasileira de Ginástica Laboral (ABGL, 2012) define ginástica laboral como:

(...) um programa de exercícios aplicados durante a jornada de trabalho, que contempla em seus objetivos específicos minimizar e compensar a sobrecarga gerada nas estruturas musculoesqueléticas; otimizar a percepção corporal e da postura; contribuir para a diminuição dos índices de acidente de trabalho e afastamentos; promover educação em saúde e estilo de vida ativo (ABGL, 2012, p.17).

Silva et al. (2020) fez um estudo quase experimental e verificou a redução significativa de dores lombares e cervicais; melhora na percepção corporal após 4 semanas. Guirado et al. (2020) descreveu que a associação de GL e ergonomia reduziu riscos a membros superiores e coluna; elevação da qualidade de vida, em um estudo de campo com amostragem variada. Carvalho Neto (2022) concluiu na sua revisão de literatura que a GL e ergonomia favorecem condições físicas, psíquicas e sociais, promovendo saúde ocupacional sustentável.

O foco de um projeto de extensão deve ser a relação universidade-comunidade, onde os conhecimentos e produtos realizados dentro da universidade se convertam em produtos ou serviços para a comunidade.

O conceito e objetivos da Ergonomia e Ginástica Laboral na comunidade prioriza, minimizar sobrecargas musculoesqueléticas, otimizar percepção corporal e postural, reduzir índices de acidentes e afastamentos e promover educação em saúde e estilo de vida ativo. Portanto, o objetivo dessa ação de extensão foi compreender a experiência do usuário e propor encaminhamentos práticos.

2. Metodologia

Esse estudo apresenta um relato de experiência de uma intervenção realizada no HUM-UEM. A metodologia de intervenção contou com a participação dos integrantes do projeto de extensão “Ergonomia e Comunidade” em uma palestra sobre Ergonomia e uma sessão prática de Ginástica Laboral com a presença de aproximadamente 30 funcionários de diferentes setores (enfermagem, administrativo e apoio).

Na sessão prática foi realizada uma ginástica laboral de 12 minutos. Os exercícios aplicados incluíram alongamentos ativos de membros superiores e inferiores, mobilizações articulares e sequência de fortalecimento de core e correção postural. Durante a palestra também foi feita uma avaliação pré-intervenção, com escala de desconforto musculoesquelético, incluindo um questionário de percepção postural.

Figura 1. Palestra de ergonomia. Figura 2. Aula de ginástica laboral.

Figura 3. Funcionários do HUM-UEM.



Fonte: Autores. Semana de Prevenção de Acidentes no Trabalho (SIPAT), 2025.

3. Resultados e Discussão

Durante a sessão de ginástica laboral, houve a verbalização de diversos funcionários sobre os desconfortos que eles percebiam ao realizar os exercícios. Foram evidenciadas diversas regiões corporais acometidas por múltiplos tipos de desconfortos, principalmente a coluna, ombros e joelhos.

Ao responderem o instrumento de avaliação distribuído durante a palestra, os funcionários destacaram, além dos desconfortos em diferentes partes do corpo, as

dificuldades associadas ao local de trabalho quanto ao mobiliário, ventilação, conforto térmico e organização dos espaços.

4. Considerações

Essa ação de extensão possibilitou compreender a percepção do usuário quanto aos aspectos organizacionais que impactam nas atividades laborais e propor com a devolutiva dessa ação à CIPA, um encaminhamento prático como a ginástica laboral.

A ginástica laboral, conforme conceito da ABGL (2012), representa prática de baixo custo, fácil implementação e alto potencial de retorno em saúde e bem-estar. No contexto hospitalar da UEM, mostra-se eficaz na redução de desconfortos e na melhora postural. Para atingir melhores resultados orienta-se que a frequência e duração das sessões sejam de 15 minutos, três vezes por semana.

Os resultados revelam convergência entre os relatos e a literatura da área, reforçando a importância de políticas institucionais voltadas à ergonomia e à saúde ocupacional.

Recomenda-se sua inclusão permanente nos programas de extensão universitária e políticas de saúde do trabalhador.

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA LABORAL. **Manual de boas práticas de ginástica laboral**. 2.ed. São Paulo: Associação Brasileira de Ginástica Laboral, 2012.

CARVALHO NETO MR. Benefícios advindos da ergonomia e da prática da ginástica laboral. **Rev Ibero-Americana Humanidades Ciênc Educ**. 2022;8(2):316–329. DOI:10.51891/rease.v8i2.4175.

GUIRADO P. G.M, et al. Composição da ginástica laboral e ergonomia: uma combinação saudável para as empresas. **Int J Health Manag Rev**. 2020;6(1). DOI:10.37497/ijhmreview.v6i1.190.

SILVA IR, RODRIGUES, et al. **Práticas da ginástica laboral e seus efeitos na saúde dos trabalhadores**. Dissertação de Mestrado, Universidade Nova de Lisboa; 2020.