

A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO TRABALHADOR : UM RELATO DA PERCEPÇÃO DOS TRABALHADORES NA PARTICIPAÇÃO DAS AÇÕES DO PROERGON

XXVIII Encontro de Extensão

Erik Danilo do Nascimento Cruz, Jenni Kesia Cardoso de Almeida, José Edmilson Silva Gomes, Lara do Carmo Feitosa, Patrícia Moreira Costa Collares, Rodrigo Fragoso de Andrade

INTRODUÇÃO: Os aspectos da promoção de saúde ofertados pelos serviços da Fisioterapia através da Ginástica Laboral (GL) estão cada vez mais difundidos na saúde do trabalhador, sendo esta atividade considerada uma estratégia para a inserção da educação em saúde no ambiente laboral. **OBJETIVO:** Descrever a experiência dos trabalhadores nas atividades de ginástica laboral durante as ações do projeto de extensão Fisioterapia na Promoção da Saúde do Trabalhador (PROERGON). **METODOLOGIA:** Pesquisa qualitativa do tipo relato de experiência desenvolvida nos meses de outubro e novembro de 2019. Foram coletadas as falas dos participantes durante as intervenções semanais realizadas pela equipe do PROERGON com os trabalhadores em três bibliotecas da UFC dos campi de Fortaleza. **RESULTADOS:** Através da prática da GL os participantes vivenciaram momentos diferentes no ambiente de trabalho, possibilitando um maior conhecimento sobre o seu corpo e os seus limites assim como, maior interação entre os colegas de trabalho. Ademais, a GL foi percebida como um estímulo para a prática de exercícios e para um olhar de cuidado com o corpo e com a mente, sendo considerada uma atividade que poderia ser realizada fora do ambiente de trabalho, inclusive com a possibilidade de ser praticada com a família. Por fim, a GL foi considerada como uma atividade que ajudava a tornar as atividades ocupacionais dos trabalhadores mais prazerosa e menos desgastante. **CONCLUSÃO:** A partir dos relatos dos trabalhadores foi possível observar a importância da GL como estratégia para a promoção da saúde do trabalhador. Sendo assim, é fundamental que as instituições públicas ou privadas adotem essa atividade no cotidiano dos trabalhadores, para que o estímulo a boas práticas de saúde seja mais efetivo e que a GL esteja associada a outras ações multiprofissionais, proporcionando ao trabalhador uma abordagem biopsicossocial.

Palavras-chave: Fisioterapia. Promoção da Saúde. Saúde do Trabalhador. Ginástica Laboral.