

III MOSTRA DE TRABALHOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

HÁBITOS SAUDÁVEIS NO AMBIENTE OCUPACIONAL HOSPITALAR

Gabrielly Monteiro Silva de Araujo¹

José Rodrigo Conceição Silva¹

Júlio César Barbedo de Souza¹

Milena da Silva de Jesus¹

Ruan Pablo Soares¹

Talita Ferreira Biedrzycki²

¹ Alunos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

² Professora do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: A atuação do profissional de Educação Física no ambiente hospitalar vai além do atendimento aos pacientes, abrangendo também ações voltadas à promoção da saúde e qualidade de vida dos colaboradores da instituição. Os profissionais da saúde estão constantemente expostos a elevados níveis de estresse físico e emocional, longas jornadas de trabalho, movimentos repetitivos, sobrecarga postural e situações de desgaste mental, fatores que podem comprometer tanto a saúde física quanto o desempenho profissional. Nesse contexto, a Educação Física assume um papel fundamental no desenvolvimento de práticas corporais e atividades físicas que auxiliem na prevenção de dores musculoesqueléticas, redução do sedentarismo, melhora da disposição, diminuição do estresse ocupacional e promoção do bem-estar geral dos trabalhadores. **Desenvolvimento da experiência:** As práticas de Educação Física na Atenção à Saúde, desenvolvidas pelos acadêmicos do período noturno, tiveram como público os colaboradores do Hospital Municipal São Benedito. Foram realizadas atividades de alongamento, mobilidade, consciência corporal, orientação postural e relaxamento, buscando incentivar hábitos saudáveis e proporcionar momentos de cuidado durante a rotina de trabalho. Considerando as demandas físicas e emocionais presentes no ambiente hospitalar, as intervenções constituíram estratégias de promoção da saúde ocupacional e valorização do cuidado com os trabalhadores. **Conclusão:** A experiência evidenciou a importância da atuação da Educação Física na promoção da saúde dos trabalhadores no ambiente hospitalar e proporcionaram aos colaboradores momentos de cuidado corporal, mobilidade e relaxamento, contribuindo para a conscientização sobre a importância da atividade física e da adoção de hábitos saudáveis no cotidiano de trabalho. Para os acadêmicos, a vivência possibilitou ampliar a compreensão sobre os diferentes campos de atuação profissional na atenção à saúde, reforçando o papel da Educação Física na promoção da saúde e da qualidade de vida. **Palavras-chave:** Educação Física. Atenção à Saúde. Ginástica Laboral. Hospital.