

III MOSTRA DE TRABALHOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PAUSA PARA CUIDAR: GINÁSTICA LABORAL E PROMOÇÃO DA SAÚDE NO AMBIENTE HOSPITALAR

Jhennyfer Vitória Alves de Almeida¹

Matheus Hernandes Francisco¹

Giovany Turaça de Paula¹

Ewandro Eduardo Marques Ramos¹

Artur Coiado Azeredo Queiroz¹

Profa. Dra. 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 rotina de trabalho no ambiente hospitalar envolve demandas físicas e emocionais que podem favorecer o cansaço, as tensões musculares e o estresse dos trabalhadores. Nesse contexto, a Educação Física pode contribuir com práticas corporais realizadas no próprio ambiente de trabalho, proporcionando momentos de cuidado e conscientização sobre a importância do movimento para a saúde. A experiência foi desenvolvida no Hospital Municipal São Benedito, em Cuiabá-MT, como parte da disciplina Práticas em Educação Física na Atenção à Saúde, com foco na promoção da saúde e qualidade de vida dos trabalhadores. **Desenvolvimento da experiência:** As intervenções foram organizadas de maneira simples e dinâmica, considerando o tempo disponível, as características do ambiente hospitalar e os limites individuais dos participantes. Inicialmente, os acadêmicos apresentaram orientações sobre a importância da atividade física e da ginástica laboral no cotidiano profissional. Em seguida, foram desenvolvidos exercícios de alongamento envolvendo pescoço, ombros, braços, coluna e membros inferiores, associados a exercícios respiratórios, técnicas de relaxamento e atividades lúdicas de interação entre os trabalhadores. As ações buscaram proporcionar uma pausa ativa durante a jornada de trabalho, favorecendo a mobilidade corporal, o relaxamento e a interação entre os participantes. **Conclusão:** A experiência possibilitou aos acadêmicos vivenciar a atuação da Educação Física no contexto hospitalar para além do cuidado direto ao paciente, reconhecendo o trabalhador da saúde também como público das ações de promoção da saúde. A realização das práticas evidenciou a possibilidade de desenvolver intervenções acessíveis e adaptáveis à rotina institucional, ao mesmo tempo em que contribuiu para a formação dos estudantes quanto ao planejamento e à condução de atividades corporais em um contexto real de atenção à saúde. **Palavras-chave:** Educação Física. Ginástica Laboral. Saúde do Trabalhador. Hospital. Atenção à Saúde.