



DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17402726>

## CONTRIBUIÇÕES DO PROJETO SAÚDE ATIVA NO TRABALHO NA FORMAÇÃO DE ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

## CONTRIBUTIONS OF THE ACTIVE HEALTH AT WORK PROJECT TO THE TRAINING OF PHYSIOTHERAPY STUDENTS: AN EXPERIENCE REPORT

*Bárbara Victória Paulino Ribeiro*<sup>1</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2882-8531>

*Thomas Jefferson Torres Peres de Farias*<sup>2</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-5858-1600>

*Sweltton Rodrigues Ramos da Silva*<sup>3</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8060-9809>

*José Roberto da Silva Neto*<sup>4</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-2351-0083>

*Paulyanne de Sá Sampaio Lopes*<sup>5</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-8826-5989>

<sup>1</sup>Fisioterapeuta e Pós-Graduada em Fisioterapia Traumatológica, Fisioterapia Neurofuncional e Fisioterapia Intensiva. Faculdade Bookplay. E-mail: [fisiobarbaravictoria@gmail.com](mailto:fisiobarbaravictoria@gmail.com)

<sup>2</sup>Graduando em Fisioterapia. Centro Universitário Maurício de Nassau. E-mail: [thomasjterapeuta@gmail.com](mailto:thomasjterapeuta@gmail.com)

<sup>3</sup>Fisioterapeuta e Mestre em fisioterapia pela UFRN. Centro Universitário Maurício de Nassau. E-mail: [sweltton@gmail.com](mailto:sweltton@gmail.com)

<sup>4</sup>Graduando em Fisioterapia. Centro Universitário Maurício de Nassau. E-mail: [neto.7634@gmail.com](mailto:neto.7634@gmail.com)

<sup>5</sup>Fisioterapeuta e Pós-graduada em Fisioterapia em Traumatologia, Ortopedia e Desportiva. Faculdade Anhanguera. E-mail: [paullyannedesa@gmail.com](mailto:paullyannedesa@gmail.com)

<sup>6</sup>Graduada em Fisioterapia. Centro Universitário Maurício de Nassau. E-mail: [mtkanalu@gmail.com](mailto:mtkanalu@gmail.com)

<sup>7</sup>Graduada em Fisioterapia. Centro Universitário Maurício de Nassau. E-mail: [vyvianneferreira29@gmail.com](mailto:vyvianneferreira29@gmail.com)

<sup>8</sup>Graduando em Fisioterapia. Centro Universitário Maurício de Nassau. E-mail: [fisio.pablotavares@gmail.com](mailto:fisio.pablotavares@gmail.com)

<sup>9</sup>Graduando em Fisioterapia. Centro Universitário Maurício de Nassau. E-mail: [thiago1989.ts@gmail.com](mailto:thiago1989.ts@gmail.com)

<sup>10</sup>Fisioterapeuta. Doutora em Enfermagem na Atenção à Saúde. Centro Universitário Maurício de Nassau - João Pessoa. E-mail: [rafaelagerbasi@yahoo.com.br](mailto:rafaelagerbasi@yahoo.com.br)

*Ana Luiza Maciel Targino*<sup>6</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-5516-8692>

*Vyvianne Ferreira da Silva*<sup>7</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-6396-4306>

*Pablo Henrique Miranda Tavares*<sup>8</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-9104-3077>

*Thiago Soares*<sup>9</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-1653-9775>

*Rafaela Gerbasi Nóbrega Quartarone*<sup>10</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1786-9613>

## RESUMO

Este artigo descreve o projeto de extensão "Saúde Ativa no Trabalho", desenvolvido no Centro Universitário Maurício de Nassau em João Pessoa - PB, com o objetivo de promover a saúde ocupacional e contribuir para a formação prática dos acadêmicos de Fisioterapia. Durante o período de agosto a dezembro de 2024, foram realizadas atividades quinzenais em empresas parceiras, incluindo alongamentos, orientações posturais, massagens e dinâmicas de relaxamento. Os resultados evidenciam uma redução significativa nos níveis de estresse, ansiedade e queixas de dor nas regiões dos ombros, coluna cervical e lombar dos participantes, reforçando a eficácia das ações desenvolvidas. Os acadêmicos de fisioterapia se dedicam à elaboração e execução das atividades, sob supervisão docente. Os resultados indicam que as práticas de saúde no ambiente laboral são cruciais para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores e do desempenho profissional, ressaltando a necessidade de uma integração mais forte entre teoria e prática na formação acadêmica.

**Palavras-chave:** Ergonomia; Fisioterapia; Saúde Ocupacional.

## ABSTRACT

This article describes the “Active Health at Work” extension project, developed at the Maurício de Nassau University Center in João Pessoa - PB, with the aim of promoting occupational health and contributing to the practical training of physiotherapy students. From August to December 2024, fortnightly activities were carried out in partner companies, including stretching, postural guidance, massages and relaxation dynamics. The results show a significant reduction in the levels of stress, anxiety and complaints of pain in the shoulder, cervical and lumbar regions of the participants, reinforcing the effectiveness of the actions developed. The physiotherapy students devote themselves to preparing and carrying out the activities, under the supervision of a teacher. The

results indicate that health practices in the workplace are crucial for improving workers' quality of life and professional performance, highlighting the need for stronger integration between theory and practice in academic training.

**Keywords:** Ergonomics; Physiotherapy; Occupational Health.

## INTRODUÇÃO

Projetos de extensão universitária são processos educativos com uma grande história de discussões e conquistas políticas e legais. Um ponto importante é sua inclusão junto com o ensino e a pesquisa, formando um tripé que é descrito na Constituição Brasileira de 1988 como essencial para o funcionamento das universidades (Rosa *et al.*, 2023).

O projeto pedagógico do Curso de Graduação em Fisioterapia deve incluir atividades complementares. As instituições de ensino precisam encontrar maneiras de usar os conhecimentos que os estudantes adquiriram em estudos e experiências independentes, como monitorias, estágios, programas de iniciação, extensão e cursos relacionados. O desenvolvimento do projeto deve ser feito em grupo, com foco no aluno, tendo o professor como facilitador da aprendizagem. O objetivo é promover a formação completa do estudante, combinando ensino, pesquisa e extensão (ABMES, 2025).

Integrar o aprendizado com a prática profissional dos estudantes é essencial, pois os conhecimentos devem ir além da sala de aula. É importante que esses conhecimentos ajudem na formação de novos profissionais e beneficiem a sociedade como um todo. Ao aplicar o princípio de que ensino, pesquisa e extensão são inseparáveis nas universidades, os estudantes se tornam capazes de atuar não apenas em suas áreas, mas também em contextos sociais. Essa integração pode trazer mudanças importantes para a sociedade e ajudar no desenvolvimento contínuo dos profissionais em formação (Bisio; Peripato, 2024).

A promoção da saúde busca melhorar a qualidade de vida das pessoas de forma completa. Algumas estratégias eficazes para a saúde dos trabalhadores incluem orientar sobre riscos no ambiente de trabalho, incentivar o uso de equipamentos de proteção individual e garantir que os espaços e móveis sejam adequados ergonomicamente. Os distúrbios osteomusculares podem causar sérias consequências físicas e dor, afetando também o estado psicossocial das pessoas. São a segunda causa mais comum de incapacidade no mundo, com dor nas costas como a principal

queixa. Essas lesões estão muito ligadas ao trabalho e prejudicam o sistema musculoesquelético e seu funcionamento (Costa *et al.*, 2024).

As doenças musculoesqueléticas relacionadas ao trabalho (DORT) são comuns entre os profissionais. A dor musculoesquelética pode ser um sintoma de DORT e causar incapacidade permanente se não for tratada. Os fisioterapeutas, como trabalhadores de prevenção de doenças e pós-trauma, têm conhecimento das estratégias para prevenir lesões musculoesqueléticas (Fan, *et al.* 2022). Segundo Costa, *et al.* (2024) a ginástica laboral (GL) é um conjunto de exercícios que ajuda no bem-estar físico e mental dos trabalhadores. Estudos mostram que, quanto mais altos os riscos ergonômicos, como posturas inadequadas e repetitividade, pior é a saúde do trabalhador. Isso aumenta a necessidade de implementar a ginástica laboral.

Por esse motivo, o estudo tem como objetivo descrever as ações do projeto de extensão saúde ativa no trabalho e suas contribuições na formação dos acadêmicos de fisioterapia do Centro Universitário Maurício de Nassau - João Pessoa.

## **METODOLOGIA**

Estudo caracterizado como relato de experiência, de caráter descritivo, tendo como objetivo principal evidenciar a importância das vivências de um projeto de extensão universitária na área da saúde do trabalhador no processo de formação de estudantes de fisioterapia. As atividades foram realizadas nos meses de agosto a dezembro de 2024, uma vez a cada 15 dias, nos auditórios de empresas parceiras da cidade de João Pessoa-PB, setores institucionais da instituição, além dos laboratórios de Pilates e eletroterapia como suporte para intervenções.

O projeto contou com a participação de 10 acadêmicos de Fisioterapia, 9 deles membros do projeto e 1 voluntário, as ações foram planejadas a partir de um cronograma de atividades elaborado pelos acadêmicos e discutidos em reuniões com professores orientadores. Além das ações institucionais, foram realizadas ações externas em empresas parceiras.

Na execução das intervenções foram delimitadas duas modalidades: a cinesioterapia laboral e estratégias de redução de tensão muscular. O tempo médio de atendimento por colaborador variou entre 10 e 15 minutos. A cinesioterapia laboral contou com protocolo de aquecimento por cinco minutos, alongamentos e relaxamento com automassagem, já as estratégias de relaxamento muscular foram realizadas ventosaterapia e liberação miofascial. Os dados foram coletados por

meio de registros das atividades e analisados de forma descritiva para relatar a experiência do projeto.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados do projeto "Saúde Ativa" evidenciam a eficácia das intervenções realizadas na promoção da saúde ocupacional dos trabalhadores, destacando a relevância das atividades de fisioterapia na melhoria do bem-estar no ambiente de trabalho. Durante as ações realizadas, especialmente na semana da Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho (SIPAT), observou-se um impacto significativo na saúde dos profissionais de saúde. Mais de 70 trabalhadores foram atendidos, revelando que as regiões de maior queixa foram: ombros, coluna cervical e lombar.

Os relatos dos participantes indicaram uma pausa questionável dos sintomas, como dor e tensão, corroborando estudos prévios que associam a massagem a reduções em condições como síndrome de fadiga, ansiedade e aumento da atividade do nervo vago, que contribuem para maior relaxamento e diminuição dos níveis de cortisol.

A massagem, em suas várias técnicas, tem sido estudada há muito tempo com bons resultados, pois pode aliviar sintomas como náusea, tensão e fadiga, reduz a dor nas costas relacionada ao trabalho, melhorando as atividades diárias. A massagem com pressão moderada parece reduzir depressão, ansiedade, frequência cardíaca e padrões de alteração do eletroencefalograma em resposta ao relaxamento alcançado, além de levar ao aumento da atividade vagal e diminuição dos níveis de cortisol no estresse (Kurebayashi *et al.*, 2020).

Conforme relato dos participantes, esses momentos de pausa e exercícios não só melhoraram a qualidade de vida no trabalho, como também demonstraram potencial para regular a resposta emocional e o estresse. Além disso, a ginástica laboral, conforme indicado pela literatura revisada, trouxe benefícios como melhoria na flexibilidade, redução de atestados médicos relacionados à lombalgia e diminuição da dor musculoesquelética (Soares *et al.*, 2023). Os trabalhadores participaram das intervenções propostas, iniciando com alongamentos estáticos e dinâmicos, bem como sessões de automassagem, que foram bem recebidas e proporcionaram momentos de descontração.

Este envolvimento evidencia a necessidade de estratégias continuadas e estruturadas que não apenas aumentem a satisfação e a produtividade no trabalho, mas que também promovam hábitos saudáveis para eles, a exemplo das pausas, conforme orientações da Norma Regulamentadora (NR) 17, no tocante à Ergonomia.

Foi observado uma melhoria da qualidade de vida dos colaboradores das empresas no projeto, o que pode revalidar os aprendizados em sala de aula na prática. Ressaltando também a efetividade da fisioterapia na área ergonômica e estimulando os discentes para uma atuação pouco discutida na fisioterapia.

O projeto Saúde Ativa no Trabalho demonstrou ser uma contribuição valiosa para a formação dos acadêmicos de fisioterapia, proporcionando experiências práticas que ressaltam a importância da saúde ocupacional e do impacto dessas ações preventivas na qualidade de vida dos trabalhadores.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O Projeto Saúde Ativa no Trabalho mostrou ser uma iniciativa eficaz na promoção da saúde ocupacional e na formação prática de acadêmicos de fisioterapia. Por meio das atividades desenvolvidas, é possível afirmar que as vivências em extensões universitárias estimulam os discentes, ajuda no crescimento profissional e segurança de atuação, além de evidenciar a relevância das intervenções fisioterapêuticas no cotidiano laboral e a necessidade de sua inserção regular.

A experiência prática adquirida pelos estudantes de fisioterapia ao longo do projeto ampliou suas habilidades na elaboração de dinâmicas em grupo, análise clínica e desenvolvimento de condutas terapêuticas. Este aprendizado prático não apenas enriquece a formação acadêmica, mas também prepara os futuros profissionais para os desafios nos diversos cenários de práticas.

Para maximizar os benefícios das práticas de saúde no trabalho, é fundamental que as empresas se conscientizem sobre a importância de implementar e fortalecer ações voltadas para a saúde do trabalhador.

## REFERÊNCIAS

ABMES. Associação Brasileira de Mantenedoras de Ensino Superior. **Resolução n. 4 CNE/CES**. Disponível em: <<https://abmes.org.br/legislacoes/detalhe/706/resolucao-cne-ces-n-4>>. Acesso em: 15 abr. 2025.

BISIO, M. C.; PERIPATO, A. C. Genética na prática: integrando Genética e Fisioterapia em ensino, pesquisa e extensão. **Ciência e Educação**, v. 30, p. e24024, 2024. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/382456200\\_Genetica\\_na\\_pratica\\_integrando\\_Genetica\\_e\\_Fisioterapia\\_em\\_ensino\\_pesquisa\\_e\\_extensao](https://www.researchgate.net/publication/382456200_Genetica_na_pratica_integrando_Genetica_e_Fisioterapia_em_ensino_pesquisa_e_extensao) Acesso em: 15 abr. 2025.

COSTA, L. M. C. L.; PIMENTA, I. C.; SALES, E. M.; VIDAL, A. P. C.; MARTINS, L. V. Ginástica laboral em profissionais de saúde: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 31, p. e23002324en, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ftp/a/sGN4Bxd43Z6X7WrcBrnLhyb/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 15 abr. 2025.

FAN, L. J.; LIU, S.; JIN, T.; GAN, J. G.; WANG, F. Y.; WANG, H. T.; LIN, T. Ergonomic risk factors and work-related musculoskeletal disorders in clinical physiotherapy. **Frontiers in public health**, v. 10, p. 1083609, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36605248/> Acesso em: 15 abr. 2025.

KUREBAYASHI, L. F. S.; GNATTA, J. R.; KUBA, G.; GIAPONESI, A. L. L.; SOUZA, T. P. B.; TURRINI, R. N. T. Massagem e Reiki para redução de estresse e melhoria de qualidade de vida: ensaio clínico randomizado. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, p. e03612, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reusp/a/cKd5vB4Xgphhq7PfBMrCKyr/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 15 abr. 2025.

KUREBAYASHI, L. F. S.; TURRINI, R. N. T.; SOUZA, T. P. B.; TAKIGUCHI, R. S.; KUBA, G.; NAGUMO, M. T. Massagem e Reiki para redução de estresse e ansiedade: Ensaio Clínico Randomizado. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 24, p. e2834, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/77VF53WysdCSsPmDXpSmzdb/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 15 abr. 2025.

ROSA, Y. L.; BONI, F. G.; LEITE, R. M.; CUNHA, J. R. T.; ECHER, I. C. Percepções de acadêmicos e equipe de enfermagem sobre o projeto de extensão: “Caminhando pelo hospital”. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 44, p. e20220125, 2023. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/rngenf/article/view/133313/88849> Acesso em: 15 abr. 2025.

SOARES, C.; SHIMANO, S. G. N.; MARCACINE, P. R.; FERNANDES, L. F. R. M.; CASTRO L. L. P. T.; WALSH, I. A. P. Intervenções ergonômicas para trabalho em postura sentada: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 21, n. 1, p. 1-10, 2023. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/Content/pdf/v21n1a15.pdf> Acesso em: 15 abr. 2025.