

Eixo temático: Promoção da saúde e qualidade de vida no ambiente de trabalho e na população idosa

## PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR POR MEIO DA FISIOTERAPIA LABORAL E PILATES: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM PROJETO DE EXTENSÃO DA UNIRIOS

**Daniele Ferreira Silva<sup>1</sup>; Gabriella Lima Fernandes<sup>2</sup>; Kevyny Nycassia Caetano Rezende<sup>2</sup>; Saul Ruan Pereira Camboim<sup>2</sup>; Tarso Menezes Pereira da Silva<sup>2</sup>;  
Andre Luiz Petrolini<sup>3</sup>**

**Introdução:** A fisioterapia laboral tem se consolidado como uma estratégia eficaz de promoção da saúde ocupacional e prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). Programas de ginástica laboral aplicados em ambientes profissionais apresentam benefícios como a redução de dores musculoesqueléticas, a melhora do bem-estar físico e psicológico e a diminuição do absenteísmo (SILVA, 2024). Além disso, a prática sistemática dessas intervenções contribui para a prevenção de lesões relacionadas às atividades ocupacionais e para o aumento da produtividade (PASSOS et al., 2022). No contexto do envelhecimento, o método Pilates destaca-se como recurso terapêutico capaz de gerar ganhos funcionais importantes. Evidências indicam que sua prática regular favorece o equilíbrio, a força muscular, a flexibilidade e a coordenação motora, promovendo independência funcional e prevenindo quedas (PERFEITO; NUNES, 2021). Estudos também sugerem que o método apresenta resultados semelhantes ao treinamento resistido em parâmetros de aptidão física, sendo uma estratégia segura e eficaz para a população idosa (PUCCI et al., 2021). Este trabalho tem como objetivo descrever ações extensionistas realizadas em uma instituição de ensino superior, nas quais discentes participaram de atividades de fisioterapia laboral junto a trabalhadores e de sessões de Pilates destinadas ao público idoso, promovendo integração entre ensino, serviço e comunidade. **Relato de Experiência:** As atividades ocorreram semanalmente e envolveram discentes sob supervisão docente, em parceria com estagiários mais avançados.

<sup>1</sup> Discente, Fisioterapia, UniRios, 221.26.044@uniriosead.com

<sup>2</sup> Discente, Fisioterapia, UniRios.

<sup>3</sup> Doutor Professor, UniRios, andre.petrolini@unirios.edu.br

As ações de fisioterapia laboral foram realizadas nos setores da instituição, com foco na mobilização e sensibilização dos colaboradores para a participação. Os exercícios contemplavam alongamentos globais, mobilidade articular e técnicas de conscientização corporal, com ênfase na prevenção de DORT e na promoção da saúde ocupacional. Posteriormente, eram conduzidas sessões de Pilates voltadas a grupos de idosos. Os discentes aferiam sinais vitais antes e após as práticas, monitorando a resposta fisiológica dos participantes. Os exercícios trabalhavam fortalecimento, flexibilidade, equilíbrio e coordenação, com objetivo de manter autonomia funcional e prevenir quedas. O papel dos discentes consistiu em apoiar a condução das sessões, orientar a execução correta dos movimentos e assegurar a segurança durante a prática. Essa vivência possibilitou a integração entre teoria e prática, favorecendo a formação clínica, o desenvolvimento de habilidades comunicativas e o trabalho em equipe. Além de beneficiar os colaboradores e idosos participantes, a experiência contribuiu para consolidar o papel social da fisioterapia.

**Considerações Finais:** A participação em projetos de extensão fortalece a articulação entre ensino, serviço e comunidade, e contribui para uma formação acadêmica mais completa. As ações desenvolvidas são relevantes para a promoção da saúde e para a prevenção de agravos, e reforçam o protagonismo do fisioterapeuta na atenção primária e no cuidado contínuo. A vivência permite aos discentes aplicar conhecimentos teóricos, desenvolver competências práticas e exercitar atitudes éticas e empáticas. Os resultados positivos percebidos pelos participantes reforçam a importância da continuidade e da ampliação de iniciativas extensionistas que associam saber científico e demandas sociais.

**Palavras-chave:** Fisioterapia laboral. Pilates para idosos. Promoção da saúde.

## Referências

PASSOS, Heryclis Oliveira et al. **Ginástica laboral como prevenção ao DORT/LER.** Revista Científica de Alto Impacto, v. 26, n. 116, 2022. DOI: 10.5281/zenodo.7374609. Disponível em: <https://revistaft.com.br/ginastica-laboral-como-prevencao-ao-dort-ler/>. Acesso em: 09 set. 2025.

PERFEITO, Rodrigo Silva; NUNES, Alanna de Sousa. **Efeitos do treino de força e flexibilidade pelo método Pilates no equilíbrio de idosos.** Revista Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás, v. 4, n. 1, p. 55-60, jan./jul. 2021.

PUCCI, Gabrielle Cristine Moura Fernandes et al. **Análise comparativa de Pilates e**

**treinamento resistido na aptidão física de idosas.** Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, n. 41, p. 628-637, 2021.

SILVA, Igor Rodrigues da. **Práticas da ginástica laboral e seus efeitos na saúde dos trabalhadores: uma revisão de escopo.** 2024. Dissertação (Mestrado em Promoção da Saúde) – Universidade Nova de Lisboa, 2024.