



ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS DA AERONÁUTICA  
DIVISÃO DE ENSINO  
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS 1º/2025

**VIVIANNE GONÇALVES DOS MARES GUIA, Cap Dent**

**Implantação de ginástica laboral no serviço odontológico do GSAU-LS**

**Rio de Janeiro  
2025**

ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS DA AERONÁUTICA  
DIVISÃO DE ENSINO  
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS 1º/2025

VIVIANNE GONÇALVES DOS MARES GUIA, Cap Dent

**Implantação de ginástica laboral no serviço odontológico do GSAU-LS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais da Aeronáutica como requisito parcial para aprovação no Curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Liderança com Ênfase em Gestão no COMAER. Linha de Pesquisa: Gestão da Saúde na Força Aérea  
Orientador: Danilo Bichir, Maj Inf

Rio de Janeiro

2025

VIVIANNE GONÇALVES DOS MARES GUIA, Cap Dent

**Implantação de ginástica laboral no serviço odontológico do GSAU-LS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao  
Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais da Escola  
de Aperfeiçoamento de Oficiais da Aeronáutica.

Aprovado por:

---

Presidente, **Jaqueline** de Azevedo Bruno, Ten Cel Int - IEFA

---

**Danilo** Bichir, Maj Inf - EAOAR

Rio de Janeiro

2025

## RESUMO

A rotina dos dentistas, caracterizada por posturas estáticas prolongadas, movimentos repetitivos e uma demanda emocional constante no contato com os pacientes, expõe esses profissionais a um risco elevado de desenvolver problemas físicos e mentais. As queixas mais comuns incluem dores musculares, lesões por esforço repetitivo (LER) e estresse, que podem comprometer a qualidade de vida e o desempenho profissional. Nesse contexto desafiador, a implantação da ginástica laboral no ambiente de trabalho surge como uma intervenção eficaz. Essa prática se mostra capaz de promover a saúde e o bem-estar dos dentistas, atuando tanto na prevenção quanto no alívio dos sintomas relacionados à rotina laboral. A ginástica laboral tem o potencial de aumentar a produtividade e a qualidade do atendimento odontológico, beneficiando tanto os profissionais quanto os pacientes. A prática da ginástica laboral estimula a circulação sanguínea, o que contribui para a redução do risco de lesões musculoesqueléticas e para a melhoria do bem-estar geral dos profissionais. Além disso, ao promover momentos de relaxamento e aliviar a tensão acumulada, a ginástica laboral ajuda a reduzir o estresse e a fadiga, favorecendo um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo. Por fim, a ginástica laboral no GSAU-LS pode beneficiar a Força Aérea Brasileira em diversas áreas: setores administrativos, manutenção de aeronaves, controle de tráfego aéreo e outras áreas da saúde.

**Palavras-chave:** Odontologia; ginástica laboral; lesões; bem-estar.

## 1 INTRODUÇÃO

A rotina dos profissionais da odontologia é marcada por posturas estáticas prolongadas, movimentos repetitivos, concentração intensa e uma demanda emocional constante no atendimento ao público. Dados do Aplicativo de Gestão Hospitalar (AGHUse) revelam que o GSAU-LS registrou uma média significativa de 900 a 1000 atendimentos por mês neste ano de 2025. Esse número expressivo, realizado por apenas 16 dentistas, evidencia o cenário desafiador enfrentado pela unidade.

Nessa organização militar, a necessidade de cumprir a alta demanda de atendimentos diários frequentemente impõe aos profissionais uma postura estática e a execução de movimentos repetitivos. Isto é, no Grupamento de Saúde de Lagoa Santa, os dentistas estão enfrentando uma série de problemas físicos, como dores musculares, lesões por esforço repetitivo (LER), e questões mentais, como estresse e fadiga emocional, conforme se percebe no aumento de número de faltas ao serviço pelos profissionais.

Diante disso, a implantação da ginástica laboral no ambiente de trabalho surge como uma estratégia de promoção da saúde, bem-estar e produtividade dos dentistas. Profissionais mais saudáveis, motivados e atentos tendem naturalmente a elevar a qualidade do atendimento aos pacientes e a impulsionar a produtividade da equipe de forma significativa.

Assim, este ensaio defende que a implantação da ginástica laboral para os dentistas do GSAU-LS ajuda a combater problemas físicos e mentais associados à rotina dessa profissão, aumentando assim a produtividade e a qualidade no atendimento.

A ginástica laboral estimula a circulação sanguínea acumulada durante a jornada de trabalho, especialmente em atividades que exigem posturas repetitivas ou prolongadas, como é comum na odontologia. Esses benefícios contribuem diretamente para a prevenção de LER, como tendinites. Com isso, promove-se uma melhora significativa na saúde física dos profissionais.

A prática da ginástica laboral contribui para o bem-estar dos profissionais, aumentando a disposição física e mental e elevando os níveis de energia. Dentistas mais dispostos e energizados conseguem manter um alto nível de concentração, essencial para atender às demandas da rotina odontológica. Isso resulta em um atendimento mais humanizado, com maior foco e atenção às necessidades e particularidades de cada paciente.

## 2 DESENVOLVIMENTO

A seguir, será explorada a relevância da ginástica laboral em dois aspectos cruciais para o ambiente de trabalho, especialmente no contexto da saúde: sua eficácia na prevenção de lesões relacionadas à atividade profissional e seu impacto positivo na promoção do bem-estar dos trabalhadores, culminando em um atendimento mais humanizado.

A ginástica laboral é uma prática de exercícios físicos realizada no ambiente de trabalho, com o objetivo de promover a saúde e prevenir doenças ocupacionais. Ela é especialmente eficaz na prevenção de LER, que são comuns em atividades que exigem movimentos repetitivos e posturas inadequadas. Segundo o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), a ginástica laboral é considerada uma das melhores estratégias para reduzir lesões e doenças osteoarticulares decorrentes do trabalho (Branco, 2015).

Consistindo em exercícios leves e breves, como alongamentos, mobilizações, fortalecimento e relaxamento, realizados no próprio local de trabalho e adaptados às necessidades de cada função, a sua implementação, guiada por profissionais de educação física ou fisioterapeutas, pode contribuir para um ambiente de trabalho mais saudável.

### 2.1 A GINÁSTICA LABORAL PREVINE AS LESÕES

Conforme Nahas e Fonseca (2004), empresas que investem na saúde e qualidade de vida de seus trabalhadores colhem retornos significativos a médio e longo prazo. Sampaio e Oliveira (2008) complementam essa visão, ressaltando que trabalhadores conscientes do papel de seus comportamentos na prevenção de doenças e na manutenção da saúde tendem a ser mais saudáveis, produtivos e, possivelmente, mais satisfeitos.

Nesse contexto de valorização da saúde no ambiente de trabalho, a implementação da ginástica laboral no GSAU-LS surge como uma estratégia concreta para promover o bem-estar e a prevenção de lesões, podendo ser aplicada de forma eficaz em momentos específicos da rotina: durante pausas programadas e antes ou após períodos de atividades específicas e demandantes.

No caso de ser aplicada durante pausas programadas ao longo do dia pelo GSAU-LS, como no início do expediente matutino e vespertino, esses momentos podem ser aproveitados para a prática da ginástica laboral. Uma pausa de 5 a 15 minutos dedicada a exercícios específicos (como manuseio de pinças e curetas), pode quebrar a monotonia de tarefas repetitivas e aliviar a fadiga muscular e visual.

Já no caso de ser aplicada antes ou após períodos de atividades específicas e demandantes, se houver atividades que exigem maior esforço físico ou posturas desconfortáveis por tempo prolongado (como longas sessões de procedimento odontológico), a ginástica laboral pode ser aplicada imediatamente antes para preparar o corpo ou logo após para aliviar a tensão acumulada.

A realização de exercícios físicos no ambiente de trabalho estimula a circulação sanguínea, o que é fundamental para a oxigenação dos tecidos e a eliminação de toxinas. Esse aumento no fluxo sanguíneo contribui para a redução da fadiga muscular e melhora a disposição dos trabalhadores, segundo Branco (2015). Lima (2018) diz que a prática regular de exercícios físicos no local de trabalho promove benefícios significativos para a saúde dos trabalhadores. Nesse contexto, Mendes e Leite (2012) destacam que a ginástica laboral é eficaz na manutenção e otimização da saúde do trabalhador, prevenindo patologias relacionadas ao trabalho.

A ginástica laboral, buscando otimizar a saúde do trabalhador, pode ser estruturada em três modalidades distintas, cada qual com objetivos e características específicas. A modalidade preparatória consiste em exercícios realizados no início do expediente, com duração aproximada de 10 a 20 minutos, e visa preparar os grupos musculares para as demandas das tarefas diárias. Ao estimular a circulação sanguínea e promover a oxigenação muscular, essa prática contribui para aumentar a disposição e a energia para o início da jornada de trabalho, preparando o corpo para as atividades que serão desempenhadas (Neves; Veneziano, 2011).

A ginástica laboral compensatória, uma pausa ativa de 10 a 20 minutos, visa interromper a monotonia, reparar músculos, corrigir postura e neutralizar esforços repetitivos, proporcionando alívio e disposição. Já a modalidade de relaxamento, ao final do expediente e com cerca de 30 minutos, foca em relaxar os músculos exigidos, prevenindo lesões, evitando acúmulo de ácido lático e promovendo bem-estar e redução da fadiga (Neves; Veneziano, 2011).

A tensão muscular acumulada, frequentemente resultante de posturas inadequadas e movimentos repetitivos, pode gerar dores e desconfortos. Nesse contexto, a ginástica laboral atua diretamente no alívio dessa tensão, por meio de alongamentos e exercícios específicos que relaxam os músculos e melhoram a flexibilidade, isto é, ocorre o “alívio das dores corporais, diminuição das faltas, mudança de estilo de vida e [...] o aumento da produtividade” (Sampaio; Oliveira, 2008, p. 77).

Em relação a isso, as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) são causadas justamente por movimentos repetitivos e esforços contínuos, características comuns nas atividades odontológicas. A ginástica laboral contribui significativamente para a prevenção dessas lesões ao promover pausas ativas e exercícios que equilibram a musculatura utilizada durante o

trabalho. Conforme aponta Branco (2015), com base em estudos da CONFEF, a ginástica laboral auxilia na redução de lesões relacionadas ao trabalho, impactando positivamente a saúde dos profissionais.

Dessa forma, observa-se que profissionais saudáveis e motivados tendem a ser mais produtivos e a faltar menos ao trabalho. A ginástica laboral, ao prevenir lesões e melhorar o bem-estar, contribui diretamente para o aumento da produtividade e redução do absenteísmo (Lima, 2018). No GSAU-LS, pela pouca quantidade de dentistas, as faltas ao serviço, relacionadas a lesões por esforços repetitivos, começaram a impactar nos atendimentos diários, sobrecarregando e desmotivando a equipe que cumpria o expediente.

Portanto, ao promover um ambiente de trabalho que valoriza a saúde e o bem-estar, a organização de saúde tende a fortalecer o engajamento e o ânimo dos profissionais. Assim, percebe-se que a implantação da ginástica laboral para os dentistas do GSAU-LS ajuda a combater problemas físicos associados à rotina dessa profissão, elevando a produtividade e a qualidade no atendimento.

## 2.2 GINÁSTICA LABORAL: MAIS BEM-ESTAR E HUMANIZAÇÃO NO ATENDIMENTO

A rotina no ambiente odontológico, marcada por constante tensão física e mental, demanda estratégias eficazes para a promoção da saúde e o bem-estar dos profissionais. Nesse contexto, a ginástica laboral emerge como uma prática de grande relevância, oferecendo atividades físicas adaptadas ao cotidiano de trabalho. Inicialmente, é fundamental reconhecer os benefícios diretos da ginástica laboral para o profissional. A implementação de pausas ativas e exercícios laborais proporciona alívio tanto para o corpo quanto para a mente, como aponta Oliveira (2006), melhorando a disposição e reduzindo o estresse acumulado durante o expediente no Grupo de Saúde.

Essa prática promove momentos de relaxamento que auxiliam na mitigação da tensão, preparando o dentista física e mentalmente para os próximos atendimentos em sua rotina, e contribuindo para a manutenção da energia e concentração ao longo do dia, essenciais para o desempenho eficaz no atendimento aos pacientes em Lagoa Santa.

Avançando na análise, um dos impactos mais significativos da ginástica laboral reside no aumento do foco e da produtividade. Conforme Amorim (2015) destaca, breves intervalos para alongamentos e exercícios leves melhoram a circulação sanguínea e diminuem a fadiga mental, otimizando a capacidade de concentração em tarefas que exigem alta precisão, inerentes à prática odontológica.

Adicionalmente, a ginástica laboral desempenha um papel crucial na melhoria do bem-estar geral dos profissionais. Bergamaschi (2002) corrobora essa ideia, e Silva (2024) complementa ao explicar que a prática regular de exercícios libera endorfina, um neurotransmissor diretamente associado ao aumento da sensação de bem-estar e prazer. Ao incorporar essa prática na rotina, o profissional não apenas atenua o estresse, mas também desenvolve maior resiliência para lidar com os desafios diários.

A conseqüente redução do estresse e a melhoria do bem-estar no ambiente de trabalho estabelecem uma base sólida para a humanização do atendimento. Como salienta Cruz (2022), o estado emocional do profissional está intrinsecamente ligado ao conceito de humanização. Profissionais equilibrados física e emocionalmente tendem a interagir com mais empatia, um fator crucial no contexto odontológico, onde a ansiedade e o medo são comuns entre os pacientes (Oliveira; Silva; Rocha, 2024).

Essa sensibilidade torna-se ainda mais relevante no GSAU-LS, que atende militares da ativa e, especialmente, da reserva, um grupo com maior suscetibilidade a condições bucais devido ao envelhecimento e que, portanto, demanda maior compreensão e acolhimento. Nesse sentido, a ginástica laboral contribui para um ambiente de atendimento mais humanizado, promovendo a tranquilidade e a disposição necessárias para uma interação atenta e acolhedora.

Em suma, a ginástica laboral configura-se como uma estratégia multifacetada para promover o bem-estar, otimizar o foco e fomentar a humanização no atendimento. As pausas para a prática de exercícios atuam na redução do estresse, no aumento da disposição e na correção postural, elementos que influenciam diretamente a saúde física e mental dos profissionais.

Portanto, a implementação da ginástica laboral nos setores de odontologia, como do GSAU-LS, não apenas cria um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo, mas também eleva a qualidade da experiência tanto para os profissionais quanto para os pacientes. O resultado esperado é um atendimento mais eficiente, com menor incidência de erros, maior demonstração de empatia e uma atenção mais cuidadosa.

Assim, com base neste argumento, a adoção da ginástica laboral para os dentistas do GSAU-LS representa uma medida eficaz para combater os problemas de saúde mental frequentemente associados à rotina dessa profissão, beneficiando tanto a saúde dos profissionais quanto a produtividade e a qualidade do atendimento no setor de odontologia do Grupamento de Saúde.

### 3 CONCLUSÃO

A implementação da ginástica laboral no GSAU-LS configura uma estratégia essencial para otimizar a saúde e o bem-estar dos dentistas, oferecendo um método eficaz para mitigar os desafios físicos e mentais inerentes à sua rotina profissional. Como profissionais de saúde, os dentistas se deparam diariamente com posturas inadequadas e repetitivas, além de extensos períodos de concentração, fatores que podem culminar no desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas, estresse e exaustão mental. Nesse panorama, a ginástica laboral emerge como uma abordagem preventiva valiosa, incorporando pausas ativas que favorecem o relaxamento muscular e a redução do estresse e da ansiedade, problemas frequentemente observados na prática odontológica devido à pressão constante e à exigência emocional da profissão.

Corroborando essa perspectiva, estudos demonstram o papel fundamental da ginástica laboral na promoção da saúde no ambiente de trabalho, estimulando a circulação sanguínea e atenuando a tensão muscular. Ao integrar pausas dedicadas a alongamentos e exercícios leves, essa prática contribui significativamente para a prevenção de lesões por esforço repetitivo e distúrbios osteomusculares, condições prevalentes na Odontologia, que frequentemente impõe posturas prolongadas e movimentos repetitivos.

Ademais, demonstrou-se também que a ginástica laboral proporciona momentos de relaxamento que ajudam a aliviar o estresse, ao mesmo tempo em que melhora o bem-estar e aumenta a disposição dos profissionais. Isso resulta em um atendimento mais humanizado, com maior empatia e atenção, além de um foco mais aguçado, tornando o serviço prestado de melhor qualidade.

Assim, considerando os argumentos apresentados e discorridos, a implantação da ginástica laboral para os dentistas do GSAU-LS ajudará a combater problemas físicos e mentais associados à rotina dessa profissão, aumentando assim a produtividade e a qualidade no atendimento.

Por fim, a implementação da ginástica laboral no GSAU-LS demonstra potencial para beneficiar diversas áreas da Força Aérea Brasileira, incluindo setores administrativos (prevenindo LER e estresse em trabalhos de escritório), manutenção de aeronaves (minimizando riscos de lesões por esforços físicos e posturas inadequadas), controle de tráfego aéreo (aliviando a fadiga mental e física decorrente de longos períodos de concentração) e outras áreas da saúde (complementando o bem-estar de profissionais submetidos a rotinas intensas).

## REFERÊNCIAS

AMORIM, Cassia Borges et al. A importância da Ginástica Laboral. **Anais (XVII Encontro Internacional sobre gestão empresarial e meio ambiente–ENGEMA)**, São Paulo, 2015.

BERGAMASCHI, Eliane Cristina.; POLITO, Eliane. **Ginástica Laboral teoria e prática**, 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

BRANCO, Antônio Eduardo (org.). **Ginástica Laboral: Prerrogativa do Profissional de Educação Física**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2015.

CRUZ, Talita Pupo. **Código das emoções: o segredo dos pais e profissionais brilhantes**. São Paulo: Literare Books, 2022.

COSTA, Vanda Ribeiro. À margem da lei: o Programa Comunidade Solidária. **Em Pauta: Revista da Faculdade de Serviço Social da UERJ**, Rio de Janeiro, n. 12, p. 131-148, 1998

LIMA, Valquíria de. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte, 2018.

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. **Ginástica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas**. São Paulo: Manole, 2012.

NAHAS, M. V.; FONSECA, S. A. **Estilo de vida e hábitos dos trabalhadores da indústria catarinense**. Florianópolis: SESI, 2004.

NEVES, Dilma Santos; VENEZIANO, Leonardo Squinello Nogueira. Importância da ginástica laboral no trabalho. **Revista Saúde dos Vales**. ISSN: 2674-8584. Disponível em: [https://www.revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2022/1004\\_importancia\\_da\\_ginastica\\_laboral\\_no\\_trabalho.pdf](https://www.revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2022/1004_importancia_da_ginastica_laboral_no_trabalho.pdf). Acesso em 12 maio 2025.

OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da ginástica laboral**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

OLIVEIRA, Grazielle Nobre; SILVA, Gyovanni Keysler Brito; ROCHA, Lidianne Mércia Barbosa Malta. A importância do atendimento odontológico humanizado em saúde pública: Revisão integrativa de literatura. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 1, 2024.

SAMPAIO, Adelar Aparecido; OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 7, n. 13, p. 71–79, 2008. DOI: 10.36453/cefe.2008.v7.i13.p71. Disponível em: <https://saber.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/1649>. Acesso em: 19 maio. 2025.

COSTA, V. R. À margem da lei: o Programa Comunidade Solidária. **Em Pauta: Revista da Faculdade de Serviço Social da UERJ**, Rio de Janeiro, n. 12, p. 131-148, 1998