



A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO COTIDIANO DOS TRABALHADORES NA PREVENÇÃO DAS DOENÇAS OCUPACIONAIS

Livia Vieira Simões¹; Rodrigo Ansaloni de Oliveira²; Vinicius Emanuel Isaac Machado³

1 Docente na Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas de Goiatuba – FAFICH-
Fundação de Ensino Superior de Goiatuba – FESG – BRASIL. E- mail:
liviavieira84@hotmail.com

2 Graduado em Educação Física pela FESURV; Especialista em treinamento físico pela FAFICH e Especialista em acupuntura pela UNISAUDE. Docente na Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas de Goiatuba – FAFICH- Fundação de Ensino Superior de Goiatuba – FESG – BRASIL.

3 Docente na Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas de Goiatuba – FAFICH-
Fundação de Ensino Superior de Goiatuba – FESG – BRASIL.

Recebido em: 08/09/2015 – Aprovado em: 14/11/2015 – Publicado em: 01/12/2015

RESUMO

As doenças ocupacionais cada vez mais vêm assolando a classe dos trabalhadores, que pela falta de tempo ou mesmo de incentivo, não dão a atenção necessária para sua saúde e deixam a desejar na hora do esforço físico e mental, podendo lesionar-se facilmente, ocasionando as Lesões por Esforço Repetitivo ou Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho e até apresentarem sintomas de estresse ocupacional. Mas isso muda quando a empresa faz uso do programa de Ginástica Laboral, que alonga e fortalece a musculatura, deixando o trabalhador disposto e com ânimo restaurado, preparado para sua jornada de trabalho. O presente estudo tem como objetivo reduzir a incidência das doenças ocupacionais no ambiente de trabalho através da Ginástica Laboral, bem como melhorar a produtividade do funcionário mediante a sua função e reduzir os casos de Síndrome de Burnout. O estudo é caracterizado por uma revisão bibliográfica onde verificou-se que a Ginástica Laboral promove efetivamente benefícios à saúde dos trabalhadores, tanto físicos como mentais, aumentando sua qualidade de vida e a sua produtividade na empresa, caracterizando-se como uma prática de resultados efetivos e sólidos.

Palavras-chave: Ginástica Laboral; LER/DORT; Síndrome de Burnout.