

OS BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA NA SAÚDE DO TRABALHO COM FOCO NA GINÁSTICA LABORAL.

Monielle Pinheiro Cordeiro dos Reis ¹,
Priscyla Helena Ramalho¹,
Patricia da Silva Taddeo²

¹Acadêmico (a) do Curso de Fisioterapia ,

²Professora Orientadora Curso de Fisioterapia

Centro Universitario FAMETRO - Unifametro

E-mail: Monielle.p.15@gmail.com, Priscylahelenar@gmail.com .

Título da Sessão Temática: Saúde Mental e o processo de Adoecimento no Trabalho

Evento: VII ENCONTRO DE INICIAÇÃO À PESQUISA

Introdução: Na atualidade as empresas vêm exigindo cada vez mais de seus funcionários com padrões que por consequência podem desencadear patologias. Assim, muitos funcionários relatam queixas de dores relacionadas ao movimento laboral que é exercido durante o seu trabalho com longas jornadas, ganho por produtividade, exercícios repetitivos que podem desencadear lesões por esforços repetitivos (LER) ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). O fisioterapeuta é um profissional capacitado para realizar abordagens preventivas, assim como o tratamento, caso o funcionário já apresente algum comprometimento. A ginástica laboral consiste em exercícios e alongamentos praticados dentro das empresas pelos funcionários que tem o acompanhamento adequado de fisioterapeutas com o objetivo de relaxar, alongar e fortalecer os músculos mais utilizados diariamente pelos trabalhadores. **Objetivo:** Evidenciar os benefícios que a fisioterapia pode proporcionar ao trabalhador com a prática de ginástica laboral. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, de artigos pesquisados no diretório de revistas SCIELO, no buscador acadêmico GOOGLE ACADÊMICO e na base de dados LILACS. Foram pesquisados artigos em português do tipo ensaio clínico utilizando as palavras chaves: Fisioterapia, ginástica laboral, e benefícios, publicados nos últimos 10 anos. Foram excluídas revisões de literatura, trabalhos de conclusão de curso, teses e dissertações. Com o cruzamento das palavras chaves foram encontrados 15 artigos, e após análises permaneceram 5 estudos. **Desenvolvimento:** A ginástica laboral é uma atividades aplicada pelo fisioterapeuta durante a jornada de trabalho no próprio ambiente laboral. Pode ser dividida em alongamento, exercícios de coordenação, equilíbrio, exercícios de respiração, visando a promoção a saúde do trabalhador, sendo realizado durante 10 a 20 minutos, com as vestimentas de trabalho que o funcionário utiliza. Realiza movimentos que melhorem e minimizem o quadro álgico, além de causar relaxamento ao segmento corporal que é mais utilizado durante o dia. Existe 3 tipos de ginástica laboral: preparatória ou aquecimento, compensatória ou de pausa e relaxamento, podendo ser realizada no início, durante ou após as atividades laborais. A prática no ambiente laboral proporciona aos funcionários benefícios psicológicos, sociais e fisiológicos.

Psicológicos reforçando a auto estima, a mudança da rotina a importância que ele tem na organização da empresa, fisiológicos com o aumento da circulação sanguínea, melhora da postura e coordenação motora, diminuição da tensão e da fadiga muscular e o social com a interação de todo o setor em conjunto e o desenvolvimento do espírito de equipe. Além da prevenção, o Fisioterapeuta pode realizar o diagnóstico e tratamento de queixas que os trabalhadores venham a apresentar, evitando assim casos mais graves e absenteísmo de funcionários diagnosticados com LER/DORT. **Considerações Finais:** As organizações que têm um fisioterapeuta no seu quadro de funcionários conseguem reverter e evitar quadros de LER e DORT com mais facilidade e agilidade evitando que o funcionário se afaste das suas atividades laborais. O fisioterapeuta além de proporcionar uma melhora física sem muitos esforços também proporciona com a ginástica laboral uma resposta psicológica e social positiva já que o funcionário vai se sentir mais valorizado, e a empresa estará investindo no bem estar dos trabalhadores para desenvolver suas atividades com mais eficiência e cuidado com a saúde. Com isso, observa-se a necessidade de fisioterapeutas com foco na saúde do trabalhador, para desempenhar dentro de empresas um papel preventivo e reabilitador.

Referências

Carvalho STRF. Ginástica laboral: âmbito de atuação da fisioterapia ou da educação física?. **Fisioterapia Brasil**. V 9, N 6, novembro/dezembro de 2008.

CUNHA LAUX, Rafael et al . Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. **Cienc Trab.**, Santiago , v. 18, n. 56, p. 130-133, agosto 2016 . Disponível em <https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492016000200009&lng=es&nrm=iso>. acessado em 14 maio 2019. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000200009>.

Medeiros ML, Nogueira MS, Villar AC. Benefícios da aplicação de um programa de ginástica laboral à saúde de trabalhadores. **Revista Faculdade Montes Belos (FMB)**, v. 7, n° 1, 2014, p (1-15), 2014 ISSN 18088597

Serra MVGB, Pimenta LC, Quemelo PRV . Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**. 2014 Dez;4(3):197-205

Souza AP, et al. Qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral .**Saúde em Foco**, Edição nº: 07/Ano: 2015

Descritores: LER-DORT; Fisioterapia; Ergonomia