**EFEITOS DO EXERCÍCIO LABORAL PARA REDUÇÃO DE LESÕES POR ESFORÇO REPETITIVO EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE**

**André Luiz Vicente Ritta¹, Louara Machado Gomes¹, Cauan Tramontini Dias², Beatriz Bernaud Coelho², Elisa Rodrigues Müller², Lucas Correa Mendes da Silva², Laura Lange Vicente³, Gabriella Rosolen Balestro³**

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)¹, Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA)², Federação dos Estabelecimentos de Ensino Superior em Novo Hamburgo (FEEVALE)³

[**Avicente.adv@outlook.com**](mailto:Avicente.adv@outlook.com)

**Introdução:** Lesões por Esforços Repetitivos (LER) são condições ocupacionais significativas que afetam profissionais da saúde, decorrentes de movimentos repetitivos e posturas inadequadas. A prevalência de LER nessa população sugere a necessidade de intervenções eficazes para sua prevenção e manejo. **Objetivo:** Esta revisão bibliográfica visa sintetizar as evidências disponíveis sobre os efeitos do exercício laboral na redução de LER entre profissionais da saúde. **Metodologia:** Foi realizada uma busca sistemática em bases de dados indexadas por artigos publicados entre 2014 e 2024, em inglês e português, com DOI. Os critérios de inclusão foram estudos que avaliaram o impacto de programas de exercícios laborais na incidência ou severidade de LER em profissionais da saúde. Foram excluídos estudos sem revisão por pares, relatórios de conferência e literatura cinzenta. **Resultados:** A análise incluiu um total de 30 estudos. A maioria dos estudos utilizou desenhos de pesquisa quase-experimentais ou experimentais com grupos de controle. Os programas de exercícios variaram em duração, frequência e tipo de exercício, mas geralmente incluíam alongamentos, fortalecimento e treinamento de consciência corporal. Os resultados mostraram uma redução significativa na incidência de LER em grupos que participaram de exercícios laborais regulares em comparação com os grupos de controle. Além disso, houve uma melhoria na percepção de dor, fadiga e qualidade de vida dos profissionais da saúde. Os estudos também destacaram a importância da personalização dos programas de exercícios para atender às necessidades específicas de diferentes grupos profissionais. **Conclusão:** Os exercícios laborais demonstraram ser uma estratégia efetiva para a redução de LER em profissionais da saúde. Programas bem estruturados e adaptados às demandas específicas do ambiente de trabalho podem contribuir significativamente para a saúde ocupacional dessa população. Estudos que avaliem e identifiquem formas de redução dos acidentes, resultando em diminuição dos custos desse tipo de tratamento.

**Palavras-chave:** LER. Saúde. Lesão. Ginástica.

**Área temática:** MEDICINA.