



## IV Semana Acadêmica

DESAFIOS CONTEMPORÂNEOS:

(AUTO)CUIDADO & RESPONSABILIDADE SOCIAL

### EXERCÍCIO: A IMPORTÂNCIA PARA PRÁTICA DO TRABALHADOR

**Luana Pires Barros**

Granduanda em Fisioterapia. Faculdade Uninta Campus Itapipoca  
Itapipoca – Ceará. L14.luanna@gmail.com

**Francisca Maria Aleudinelia Monte Cunha**

Coordenadora do curso de Fisioterapia/Fisioterapeuta. Faculdade Uninta Campus  
Itapipoca.

Itapipoca – Ceará. Aleudinelia@yahoo.com.br

**Resumo:** A Fisioterapia do Trabalho é uma especialidade que surgiu a partir do crescimento das organizações e complexidade das tarefas, abordando aspectos da ergonomia, biomecânica, exercícios laborais e recursos terapêuticos na recuperação de queixas ou desconfortos físicos. O presente estudo julga necessário por meio da junção de estudos, na medida em que aborda como o exercício pode acarretar um benefício no cotidiano do trabalhador. Conta como objetivo avaliar o exercício adaptativo para o trabalhador. Realizou-se em março de 2021 a busca das publicações indexadas na base de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com descritores: “fisioterapia”, “trabalhador” e “exercício de alongamento muscular”, formalizando um estudo do tipo Revisão literária. Os critérios de inclusão para qualificação de estudos foi dos últimos 5 anos (estudos recentes), estudos disponíveis em texto completo, estudos publicados em revistas da íntegra (BVS) e como critérios de exclusão: estudos que não estão disponíveis completos na íntegra, estudos não publicados em revista na base de dados (BVS), estudos de anos anteriores a 2016 e estudos que não são da língua portuguesa (Brasil). De acordo com os achados das evidências bibliográficas a redução de algias osteomusculares nos segmentos corporais mostra-se significantes. Contudo, encontra-se a Ginástica laboral como a atividade física que pode ser praticada durante a jornada de trabalho, para evitar a compensação aos movimentos repetitivos e a posturas estáticas desconfortáveis assumidas no período de trabalho. Além dos efeitos físico é possível notar melhora ao meio psíquico e social, que podem favorecer a autoestima, proporcionando uma melhora no relacionamento interpessoal, contribuindo no bom quadro de trabalho. É possível notar que a ginástica laboral é uma das principais atividades que contribuem com os exercícios que o fisioterapeuta possa administrar frente ao paciente-trabalhador. Nota-se que há o bem estar físico e psíquico. A mudança de hábito na vida do trabalhador no ambiente de trabalho provida da intervenção do fisioterapeuta propõe qualidade de vida ao humano e produtividade no trabalho, se faz necessário a presença de um profissional qualificado como o fisioterapeuta na indústria ou mercado.

**Palavras-chave:** Fisioterapia, trabalhador e exercício de alongamento muscular.



## IV Semana Acadêmica

DESAFIOS CONTEMPORÂNEOS:

(AUTO)CUIDADO & RESPONSABILIDADE SOCIAL

**Referências:** BAILÃO, Bruna. Fisioterapia Laboral: a percepção do trabalhador. **Revista Movimenta**, Goiás, v. 10, n. 1, p. 32-42, fev. 2017.

QUADROS, et al., Ginástica Laboral: a experiência de acadêmicos de fisioterapia com grupo de servidores de saúde. **Rev. Bol. Epidemiológico**, v. 19, n. 3, p. 13-14, set. 2017.