

OS ESTUDOS SOBRE OS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

ULLRICH, Alex
LEANDRO, Rodrigo de Assis
Prof^a. Me. Camile Luciane da Silva

RESUMO

A prática da Ginástica Laboral está diretamente relacionada à qualidade de vida, aumentando o nível de atividade física e diminuindo o estresse, tornando o indivíduo mais ativo e livre das tensões vivenciadas no decorrer do dia a dia. A Ginástica Laboral, vem sendo amplamente discutida na Educação Física, devido aos benefícios profiláticos relacionados a sua prática contínua nos ambientes de trabalho, assim ganhando destaque no Brasil nos últimos dois anos, sendo utilizada como uma importante ferramenta, dentro do conjunto de medidas que visam prevenir o aparecimento de lesões músculo ligamentares ligadas a atividades dentro do ambiente de trabalho. O presente trabalho é de suma importância, pois os problemas causados pelos movimentos mecânicos no trabalho ou por longas horas sentados na mesma posição têm sido um fator agravante para a saúde dos funcionários atualmente. Além disso, são muitas as queixas dos funcionários pelo motivo de LER/DORT, além dos afastamentos médicos por essa mesma causa. O objetivo deste estudo é mapear os estudos realizados entre os anos de 2010 a 2015 no periódico da Capes sobre o tema Ginástica Laboral. Para realizar a pesquisa foi utilizado o portal de pesquisa CAPES onde foram verificados todos os artigos relacionados ao tema, com as seguintes palavras chave: Ginástica Laboral, Educação Física, Ler/Dort. Espera-se em identificar as abordagens sobre os benefícios da ginástica laboral onde vamos apresentar uma tabela indicando os autores, período da publicação e tema abordado, como o estudo ainda esta em andamento apresentaremos os resultados posteriormente.

Palavras-Chaves: Ginástica Laboral, Educação Física, Ler/ Dort.