

A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO MEIO COORPORATIVO

Resumo

Suel Nogueira
Amanda Jecssia Rinaldi

O presente estudo trata-se da importância da ginástica laboral no meio corporativo como forma de prevenção de LER e DORT. O objetivo desta pesquisa é identificar os artigos relacionados à prática da ginástica laboral nos meios corporativos, através de uma revisão sistemática. Nos locais como Call Center, escritórios, onde a probabilidade de locomoção é menor e se realizam muitos movimentos, como indicador preventivo do fenômeno LER/DORT no setor corporativo em prol do bem-estar do funcionário bem como verificar, se a prática da ginástica laboral contribui para a sua saúde e bem-estar ao longo da jornada de trabalho, avaliando também se a prática influencia para a adoção de um estilo de vida saudável. Com o objetivo de mapear a importância da Ginástica Laboral no meio corporativo, buscando resultados positivos que a mesma pode trazer benefícios para os colaboradores do meio corporativos. Com o método de revisão sistemática, foram encontrados 72 artigos, dos quais 34 foram selecionados pelo critério do título, depois 8 artigos foram mantidos pelo critério do resumo, por fim selecionados para o quadro de resultados por não ter a variável de cognição. Desses estudos, iremos categorizar para a análise e discussão, priorizando o confronto dos artigos com fontes diretas e primárias, buscando elucidar quais as relações específicas em relação à saúde e qualidade de vida dos funcionários. Nos resultados destacaram-se por uma baixa demanda de participação na atividade devido a sentimentos pessoais como constrangimento, a não compreensão da importância da atividade, a falta de confiança nos instrutores, e a preferência de usar tal tempo para repouso ou descanso. Os estudos relatam sobre as melhorias atingidas através da prática de GL, a prática de exercícios físicos proporciona ou uma melhora significativa do rendimento dos funcionários, em uma combinação positiva da precaução das dores musculares além de proporcionar uma diminuição do cansaço, contribui para o bem-estar do profissional se estiver atrelada a outros fatores que afetem a qualidade de vida do profissional, os quais não são maioria entre as empresas de call center, como estivemos estudando ao longo do trabalho. Os autores afirmam que um programa de GL pode não ser tão benéfico ao trabalhador quando aplicado de forma isolada, ou seja, sem estar inserido em um programa de saúde do trabalhador, quando se fala de dores corporais, ou seja o que se pode observar, é que os funcionários se queixam de dores no corpo e perceberam com a prática de GL apresenta uma redução nessas dores, os autores consideram a prática da G.L. como benéfica ao trabalhador, agindo de forma ativa, preventiva e terapêutica no tratamento de doenças osteomusculares, e como consequência positiva, pode evitar o afastamento dos funcionários por enfermidades.

Palavras-chave: Ginástica Laboral; Meio Corporativo; Importância.