



## A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA VIDA DO TRABALHADOR

---

### Resumo

**Thais Minasse Hattori**  
**Kauane Bueno Barroso**  
**Luize Moro (Orientadora)**

Ginástica Laboral (GL) é um programa de exercícios físicos realizado no local de trabalho cujo objetivo é melhorar a saúde e evitar lesões dos colaboradores que executam tarefas de movimentos repetitivos. A prática da GL visa ainda a melhorar a qualidade de vida do trabalhador, visto que qualidade de vida não está relacionada somente a ausência de doença, mas também se relaciona com os fatores sociais e psicológicos, considerado a relação que o indivíduo faz com um mundo e as demais pessoas. Com saber nestes pressupostos, a pergunta que norteia esta pesquisa é: Qual a influência da GL na vida do trabalhador? Para tanto, temos como objetivo geral analisar as influências da GL na vida do trabalhador. Os objetivos específicos versam sobre compreender a GL e identificar quais os impactos positivos e negativos na saúde social, biológica e psicológica do trabalhador. O interesse sobre o tema surgiu a partir do projeto de GL, que compõe o estágio em saúde do curso de Educação Física - Bacharel na UniBrasil, realizado em nosso último ano de formação. Nesta pesquisa optamos pelo método qualitativo, descritivo e uma revisão sistemática. Utilizamos artigos científicos originais publicados nos anos de 2011 a 2020, em português, na base de dados LILACS, através da palavra-chave ginástica laboral. Na pesquisa encontramos 34 artigos, depois 17 artigos passaram pelo critério de exclusão por título, após ler o resumo 14 artigos foram selecionados e após a leitura completa dos artigos, restaram 11 artigos. Nos resultados encontrados até o momento identificamos que a maior parte das pesquisas foram publicadas entre os anos 2011 e 2016 e a maioria são baseadas em questionários. Ainda não temos considerações finais, pois esse trabalho será finalizado no segundo semestre de 2020.

**Palavras-chave:** ginástica laboral; trabalhador; qualidade de vida.