



## Título

GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS OCUPACIONAIS

## Autor(es)

- 1 - AMANDA DE FREITAS MARCHI
- 2 - EMERSON BARBOSA

## Descrição do(s) Autor(es)

- 1 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 2 - DOCENTE UNOPAR

## Resumo

Com a enorme competição entre as empresas, muitas delas se vêem obrigadas a aumentar o ritmo e volume de trabalho dos seus funcionários, que acabam tendo aumentos expressivos da carga horária, causando assim, um maior desgaste físico, psicológico e mental, que pode acarretar a longo prazo, implicações significativas quanto a saúde dos trabalhadores, tendo como principal consequência as doenças relacionadas ao trabalho, também chamadas de LER e DORT. Este estudo tem como objetivo investigar a eficácia da Ginástica Laboral na prevenção de doenças relacionadas ao trabalho, através de questionários aplicados aos trabalhadores, que identificarão as condições anteriores e posteriores ao início da ginástica laboral, contendo testes subjetivos de dores localizadas. Essas doenças acontecem muitas vezes devido a combinações de vários fatores agravantes como muitas ações repetitivas, muitas horas de trabalho e a falta de pausa durante o expediente. A Ginástica Laboral entra como uma opção para os empresários na tentativa de prevenir esse tipo de problema, além de auxiliar na diminuição do número de funcionários faltosos e a diminuição de acidentes de trabalho. A ginástica laboral consiste em séries de exercícios diários realizados no próprio local de trabalho, durante a jornada de trabalho (Polito & Bergamaschi, 2003).