

# VI Semana Acadêmica

# Fisioterapia

07 a 11 de outubro de 2024



Efeitos da ginástica laboral na redução da dor em trabalhadores

Autores:

Matheus Lima De Oliveira

Sanne Vieira Souza

Gilsimara De Moura

Joyce Vitória Domingos Silva

## Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

## Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

## Resumo

Na atualidade, os maus hábitos no meio no trabalho vem crescendo gradativamente, e com isso aumentando as dores musculoesqueléticas. Esta patologia pode ser causada por doenças nos ossos, articulações, músculos, tendões, ligamentos, bursas ou uma combinação destes quadro clínicos. O Objetivo desse estudo é fazer uma revisão da literatura sobre a eficácia da ginastica laboral na redução da dores em trabalhadores.

## METODOLOGIA

Foram buscados na literatura um estudo controlado e dois com delineamento experimental referente a eficácia da ginastica laboral na redução de estresse ocupacional e da dor musculoesquelética. Os três artigos foram pesquisados na base de dados do Scielo em um período de 2011 - 2020. As palavras chaves utilizadas foram: Ginastica laboral, Trabalho e Doenças Ocupacionais.

.A amostra foi composta por 30 participantes que realizaram ginastica laboral durante um período de 10 semanas.

A ginástica laboral proporcionou diminuição da intensidade e frequência da dor nos trabalhadores no grupo experimental.

Autor

FREITAS

A ginasticas laboral demonstrou diminuição do

# VI Semana Acadêmica

## Fisioterapia

07 a 11 de outubro de 2024

quadro algico em todos os membros mas não apresentou resultados significativos a redução do estresse ocupacional.

Autor

SANTOS

A intervenção apresentou resultado positivo a partir da oitava semana na percepção da dor e melhora na qualidade do sono em trabalhadores. Os estudos selecionados apresentaram resultados positivos no quadro algico dos trabalhadores o que já corrobora que a atividade física é de primordial importância para ser aplicado no local de trabalho. Os resultados dos artigos sugerem que a Ginástica Laboral é uma ferramenta capaz de produzir efeitos positivos sobre a dor em trabalhadores, mas é necessários mais estudos principalmente ensaios clínicos randomizados e de mais alta qualidade para

