Efeitos da ginástica laboral na redução da dor em trabalhadores

Autor(res)
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

quadro álgico 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 álgico dos trabalhadores o que já corrobora que a atividade física e 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