



BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL COMO MEDIDA DE PREVENÇÃO PARA DOENÇAS OCUPACIONAIS: UM ESTUDO SOB A ÓTICA DA ERGONOMIA

MONTEIRO, J. A., LYRIO, A. S., GOMES, C. S., RANGEL, G. M. B., SILVA, L. C.

Clínica Escola Maria Auxiliadora – CEMA, Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 272, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil.

A Ginástica Laboral (GL) é um programa de qualidade de vida que visa a prevenção e a promoção da saúde do trabalhador através de reeducação das posturas solicitadas no ambiente de trabalho, por prevenir as doenças ocupacionais conhecidas como lesão por esforço repetitivo (LER) e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), por minimizar a fadiga ocasionada pela execução das atividades de trabalho. A ergonomia é uma área da ciência que analisa o ambiente do trabalho, através de uma Análise Ergonômica do Trabalho (AET) utilizando uma abordagem holística e sistêmica, possui uma metodologia própria para que consiga verificar os riscos ergonômicos existentes devido à ausência dela e para sugerir modificações para adaptar o ambiente laboral as características, habilidades e capacidades dos trabalhadores. Como pode-se implantar a GL sem fazer um estudo do ambiente de trabalho e do comportamento dos trabalhadores no mesmo, visando todos esses benefícios que a prática de GL proporciona? Os objetivos são reunir elementos para analisar se a aplicação da ginástica laboral como única medida de prevenção para as doenças ocupacionais é suficiente. A metodologia consiste em uma revisão bibliográfica das produções científicas sobre o tema publicadas no período de 1996 a 2013. A associação da análise ergonômica do trabalho com a implantação de programas de qualidade de vida como a GL permitem que os trabalhadores adquiram a prevenção das doenças ocupacionais como LER e DORT se estiverem consciência de implantar e participar das modificações sugeridas, como: adequação das posturas adotadas, realização dos movimentos corretos durante a jornada de trabalho, utilização das ferramentas ou equipamentos de forma certa e adaptação do posto de trabalho de acordo com o trabalhador daquele setor, função e organização.

Palavras-chave: Ginástica Laboral, Ergonomia, prevenção e lesão por esforço repetitivo e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.