

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA  
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL  
COORDENAÇÃO DO CURSO DE FISIOTERAPIA

MARGARIDA LARISSA CARDOSO ALVES

**GINÁSTICA LABORAL COMO MÉTODO DE PREVENÇÃO DE DOENÇAS  
OCUPACIONAIS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO  
2017

MARGARIDA LARISSA CARDOSO ALVES

**GINÁSTICA LABORAL COMO MÉTODO DE PREVENÇÃO DE DOENÇAS  
OCUPACIONAIS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Artigo científico apresentado à  
Coordenação de Fisioterapia da Faculdade  
Escritor Osman da Costa Lins - FACOL,  
como critério para obtenção do Título de  
Bacharel em Fisioterapia.

Orientadora: Bruna Rafaela Dornelas de  
Andrade Lima

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO  
2017

## RESUMO

**Introdução:** O aparecimento das doenças ocupacionais vem sendo motivo de preocupação, pois trás repercussões negativas tanto para trabalhadores quanto para empresas e sociedade. Vizando minimizar essas condições, surge a busca por métodos de prevenção, na qual se destaca a ginástica laboral, caracterizada pela prática de exercícios no ambiente de trabalho. **Objetivo:** Identificar evidências disponíveis na literatura que retratem os benefícios da ginástica laboral como indicador preventivo das doenças ocupacionais. **Métodos:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura nas bases de dados: MEDLINE/PubMed, LILACS e PEDro. O período de coleta foi compreendido entre os meses de agosto a outubro de 2017. **Resultados:** Foram encontrados 6 artigos que atendiam aos critérios de elegibilidade, e avaliavam os benefícios do programa de ginástica laboral. **Conclusão:** Tornou-se evidente que os programas de ginástica laboral proporcionam benefícios como redução das queixas álgicas, ganho de flexibilidade, melhora da postura no ambiente de trabalho, melhora da relação interpessoal e maior disposição para enfrentar a jornada de trabalho, contribuindo para a prevenção das doenças ocupacionais.

**Palavras-chaves:** exercício; ambiente de trabalho; saúde do trabalhador.

## ABSTRACT

**Introduction:** The emergence of occupational diseases has been a cause for concern, which has negative repercussions both for work and for companies and society. Coming to minimize the conditions, there is the search for prevention methods, exercise in the work environment. **Objective:** To search for available evidence in the literature that portrays the benefits of work-related gymnastics as a preventive indicator of occupational diseases. **Methods:** An integrative review of the literature was carried out in the databases MEDLINE / PubMed, LILACS and PEDro, and the collection period was comprised between August and October 2017. **Results and Discussion:** We found 6 articles that met the eligibility criteria, and evaluated the benefits of the workout program. **Conclusion:** It has become clear that workout programs provide benefits such as reduced pain complaints, greater willingness to cope with the workday, increased flexibility, improved interpersonal relationships and improved posture in the work environment, contributing to disease prevention occupational diseases.

**Keywords:** exercise; workplace; workers health.