

IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

¹ Thalita Oliveira Fonseca Alencar

¹ Isa Clara Andrade Souza

¹ Poliana Santos Cerqueira

¹ Mayale Silva Ribeiro

² Cleber Souza de Jesus

^{1,2} Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Jequié, Bahia, Brasil.

Eixo temático: C12 - Outros (Fisioterapia do Trabalho)

Modalidade: Apresentação Oral

Link do ORCID do 1º autor: <https://orcid.org/0009-0005-9456-3123>

INTRODUÇÃO: O aumento das demandas físicas e mentais enfrentadas pelos profissionais de saúde tem gerado impactos negativos na sua qualidade de vida e no seu desempenho no trabalho. A sobrecarga física, posturas inadequadas e longas jornadas de trabalho tornam esses trabalhadores vulneráveis à fadiga e lesões musculoesqueléticas. Nesse contexto, a Ginástica Laboral (GL) surge como estratégia preventiva voltada à promoção da saúde no trabalho. Incorporando exercícios físicos realizados durante o horário de trabalho, o GL busca reduzir o estresse, melhorar o bem-estar físico e mental e prevenir problemas funcionais futuros. O objetivo deste estudo é analisar a importância da Ginástica Laboral na promoção da saúde e prevenção de lesões em profissionais de saúde. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada em setembro de 2024, tendo como questão norteadora: Qual a importância da prática da ginástica laboral para profissionais da saúde? A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e SciELO. Foram utilizados os descritores "Worker 's health" e "Labor gymnastics", combinados com o operador booleano AND. Na PubMed e na BVS foram selecionados cada um, 1 artigo e na SciELO, 2 foram selecionados. Totalizando 4 artigos para análise. **RESULTADOS:** Segundo os artigos, a GL tem como objetivo melhorar a capacidade de produtividade, desempenho, minimizar as demandas físicas e mentais do profissional, melhorar a qualidade de vida, reduzir custos, prevenir lesões musculoesqueléticas e o declínio da funcionalidade do local de trabalho e auxiliar na intercomunicação, colaboração e bem-estar entre os trabalhadores. Esta costuma ser aplicada em sessões de 10 a 30 minutos, de duas a quatro vezes por semana, variando de acordo com as exigências da atividade profissional. As principais condutas realizadas foram: alongamento, correção postural, exercícios de relaxamento, exercícios de mobilidade articular, alinhamento postural, atividades recreativas, atividades lúdicas, exercícios respiratórios, massagem, exercícios para ganho de força e resistência. Dentre os benefícios, a GL auxilia na diminuição da dor musculoesquelética e na redução do absenteísmo. Contudo, a baixa adesão por parte dos profissionais continua a ser um desafio, muitas vezes atribuída à falta de tempo ou à resistência em participar das atividades. **CONCLUSÃO:** Portanto, a GL desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar dos profissionais de saúde, minimizando os riscos de dores musculoesqueléticas e contribuindo para a redução do absenteísmo. Sendo uma estratégia eficaz no ambiente de trabalho, melhorando o desempenho físico e as interações interpessoais.

Palavras-chaves: Ginástica Laboral; Profissional de Saúde; Saúde Ocupacional; Doenças Musculoesqueléticas.