

GINÁSTICA LABORAL

Mauricio Kenzo Kae Gentil MOREIRA*

Elisa LOURENCO**

Vanessa Andréa Martins FARIA***

RESUMO

INTRODUÇÃO: A qualidade de vida é muito visada nos dias atuais, principalmente no trabalho. Diante disso, a Ginástica Laboral, traz uma proposta que promove a saúde e bem-estar para o trabalhador e defende que o estresse causado pelas práticas rotineiras e monótonas no ambiente de trabalho influenciam um desgaste físico, emocional, psicológico e social que, com o decorrer do tempo interferem e prejudicam tanto o trabalhador quanto o seu desempenho. A Ginástica Laboral é aplicada no local de trabalho, dentro do turno, nunca antes ou após o expediente, além disso, é conhecida como exercícios específicos de alongamento, de fortalecimento muscular, de coordenação motora e de relaxamento, realizadas entre 10 a 15 minutos. **OBJETIVO:** Essa revisão de literatura tem como objetivo enfatizar os benefícios que a Ginástica Laboral pode oferecer ao trabalhador e também para a empresa. **METODOLOGIA:** Para tanto, este estudo foi desenvolvido por pesquisa bibliográfica. **RESULTADO:** Os resultados evidenciam que a implantação da Ginástica Laboral é uma necessidade para o trabalhador e uma grande estratégia para a empresa, possibilitando uma estabilidade na empresa com o aumento da produtividade e diminuição dos afastamentos dos trabalhadores, assim como, a melhoria na qualidade de vida. Sendo assim, ambos são beneficiados e conseqüentemente ocasionando uma melhoria no relacionamento entre trabalhador e empresa. **CONCLUSÃO:** Ao término dessa pesquisa, concluímos que a Ginástica Laboral é uma ferramenta que promove a diminuição das dores, melhora na qualidade de vida, proporciona quebra de monotonia, aumento de produtividade, reduz gastos com afastamentos e substituição de pessoal, diminuição e prevenção de acidentes e lesões.

Palavras-chave: Ginástica laboral. Produtividade.

* maukenzo98@gmail.com

** elisalourencofut96@gmail.com

*** vanessasalvini@hotmail.com