

RESUMO - FISIOTERAPIA E FUNCIONALIDADE

GINÁSTICA LABORAL COMO FORMA DE PREVENÇÃO E CONTROLE DO ESTRESSE OCUPACIONAL

Maria Mikaele Oliveira Araujo (mikaeleoliver270@gmail.com)

Introdução: O estresse ocupacional é um dos graves problemas relacionados ao trabalho nos tempos modernos, afetando tanto a qualidade de vida dos indivíduos como também a produtividades nas empresas. Grande parte da população poderá sofrer com algum episódio de estresse relacionado ao trabalho, que pode acarretar em problemas físicos ou psicológicos, como a síndrome de Burnout. Devido a isso, a ginástica laboral (GL), que é uma prática preventiva que consiste em uma série de exercícios físicos realizados no local de trabalho, visa ajudar a reduzir a tensão muscular, prevenir lesões e minimizar os efeitos do estresse ocupacional. **Objetivos:** O objetivo deste estudo é analisar a eficácia da ginástica laboral na redução do estresse ocupacional e na melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores, considerando seus impactos na saúde física e mental. **Metologia:** Foi realizada uma revisão bibliográfica, utilizando bases de dados como PubMed, Scielo, Google acadêmico e Science. Foram analisados 16 artigos científicos, publicados entre os anos de 2010 à 2024, nos idiomas inglês, espanhol e português, foram excluídos 4 artigos por não utilizarem a ginastica laboral com o intuito de reduzir ou controlar do

estresse relacionado ao trabalho. Resultados: Estudos demonstraram que a ginástica laboral contribuiu para a diminuição do estresse ocupacional, com as pausas para alongamentos e exercícios durante o expediente ajudaram a estimular a liberação de endorfina, causando bem-estar e alívio das tensões, reduzindo os impactos negativos tanto dos trabalhos repetitivos e de longas jornadas, como também trabalhos que exigem mais concentração, como nos setores administrativos, promovendo assim um alívio físico e mental. Além disso, a técnica colabora na redução do esgotamento e melhora das relações interpessoais, fatores que ajudam a reduzir o estresse no ambiente de trabalho e aumento da produtividade. Em outros estudos a prática de GL regular ajudou melhorando a disposição dos trabalhadores e reduzindo sintomas como ansiedade e fadiga. Essa prática além de diminuir o estresse ajudou a prevenir avanços da síndrome de Bournout, que está presente em ambientes de alta demanda emocional, como para os profissionais de saúde. Apenas em um dos estudos a diminuição não foi tão considerável, nesse específico estudo foi utilizado a Escala de Estresse no Trabalho (EET) e o Diagrama de Corlett para avaliar os níveis de estresse e dor osteomuscular, resultando em valores médios de 2,3 (pré-teste) para 2,2 (pós-teste). Conclusão: Conclui-se que, ao inserir a ginástica laboral como parte da rotina, ajudará não somente a promover a saúde física e o bem-estar, mas também é eficaz para lidar com o estresse cotidiano do trabalho, reduzindo a tensão emocional, melhora da postura, melhor administração emocional e um aumento significativo na produtividade dos colaboradores. Por fim, a adesão de outras ações é essencial para que em conjunto com a GL possam diminuir ainda mais os episódios de estresses relacionados ao trabalho.

Palavras-chave: ginástica laboral; estresse; ocupacional.