

## **GINÁSTICA LABORAL: BENEFÍCIOS PARA A EMPRESA E PARA O TRABALHADOR**

OLIVEIRA, GEOVANE REIS DE <sup>1</sup>; SILVA, ANA PAULA VIANA<sup>2</sup>; CAIXETA, FRANCIELE MARIA <sup>3</sup>; BORGES, GILSON CAIXETA<sup>3</sup>

1. Pós-graduado em Musculação e Personal Trainer do Centro Universitário de Patos de Minas
2. Graduanda em Bacharelado de Educação Física do Centro Universitário de Patos de Minas
3. Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos de Minas

A ginástica laboral é realizada durante o expediente de trabalho, com o objetivo de diminuição da carga de estresse e do sedentarismo, além de prevenir lesões por esforço repetitivo (LER) e distúrbios osteomuscular relacionado ao trabalho (DORT), ambos causados pelo próprio exercício contínuo da função e/ou a falta de exercícios físicos. O presente trabalho teve como objetivo identificar a importância do desenvolvimento contínuo de atividades laborais no ambiente de trabalho das organizações, seus resultados, os benefícios para o empregado e para o empregador, e a percepção dos mesmos quanto a melhora da qualidade de vida, relacionamento interpessoal, produtividade e diminuição significativa das DORT e LER. Para o desenvolvimento deste estudo, foi feita uma revisão de literatura qualitativa, exploratória e descritiva a partir de materiais já publicados, constituídos principalmente de livros, artigos de periódicos impresso e de bases de dados indexadas. O estudo revelou que, a prática da Ginástica Laboral já vem sendo disseminada em várias partes do mundo e que em grande parte das organizações essa prática já se tornou parte da rotina de trabalho dos empregados, por alcançar resultados positivos em todo o processo de produção da empresa e na satisfação dos colaboradores. Pode-se concluir com o estudo que a ginástica laboral promove uma redução de distúrbios osteomioarticulares e de lesões por esforços repetitivos, contribuindo para a qualidade de vida dos seus praticantes dentro e fora da organização, promovendo benefícios para o funcionário e para a empresa, demonstrando que a atividade física deve fazer parte da vida e precisa ser executada diariamente.

**Área Temática:** Educação Física.