



**Tipo de trabalho:** RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS)

## **PROPOSTA DE MODALIDADE DE GINASTICA LABORAL PARA INSTITUIÇÃO HOSPITALAR FILANTRÓPICA: RESULTADOS PRELIMINARES<sup>1</sup>**

**Jocias Maier Zanatta<sup>2</sup>, Margarete Janete Cerutti<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Ensaio Teórico Realizado no Hospital Notre Dame Júlia Billiard

<sup>2</sup> Administrador. Doutorando em Administração pela UFSM, Mestre em Desenvolvimento pela UNIJUI. josk85@hotmail.com

<sup>3</sup> Fisioterapeuta. Mestre em Envelhecimento Humano pela UPF. margarete@notredame.org.br

### **Introdução**

Nas últimas décadas, o estilo de vida da população modificou-se, e houve aumento do número de pessoas com hábitos sedentários (PITANGA, 2005). Nesse contexto, a Ginástica Laboral é uma atividade física realizada durante a jornada de trabalho, com exercício de compensação aos movimentos repetitivos, à ausência de movimentos, ou a posturas desconfortáveis assumidas durante o período de trabalho (FIGUEIREDO; MONT'ALVÃO, 2005; DE ANDRADE et. al., 2015).

Em meio a busca de melhor resultado empresarial, cada vez mais aumentam as exigências de desempenho dos trabalhadores que deve estar em harmonia com a sua qualidade de vida. Portanto, produzir mais e melhor, sem desenvolver danos à saúde dos trabalhadores é fundamental (NAHAS, 2003; MARTINS, 2005).

O objetivo do estudo foi de pesquisar a temática da saúde do trabalhador e ginástica laboral. Buscou-se responder a seguinte pergunta de pesquisa: Qual a modalidade de ginástica laboral adequada a uma instituição hospitalar filantrópica?

### **Metodologia**

Trata-se de uma pesquisa exploratória, desenvolvida em nível bibliográfico e com abordagem qualitativa dos dados. O estudo foi desenvolvido pelo serviço de fisioterapia de um hospital filantrópico do Rio Grande do Sul, levando em consideração as características laborais da instituição. Inicialmente fez-se uma pesquisa em livros e artigos científicos para descrever as modalidades de ginástica laboral e por fim, sugerir qual modalidade é adequada a instituição pesquisada.

### **Resultados e Discussões**

A instituição hospitalar filantrópica da pesquisa é de pequeno porte e possui 59 funcionários, tendo predominância de profissionais do sexo feminino e das áreas da saúde (técnicos de enfermagem, técnicos de radiologia, enfermeiros e fisioterapeutas).

Mendes e Leite (2004) classificam a ginástica laboral em cinco tipos, conforme horário e objetivo: Ginástica Laboral Preparatória, Ginástica Laboral Compensatória, Ginástica Laboral Relaxamento,



# 6° CONGRESSO INTERNACIONAL EM SAÚDE CISaúde

Vigilância em Saúde: Ações de Promoção,  
Prevenção, Diagnóstico e Tratamento



**Tipo de trabalho:** RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS)

Ginástica Corretiva e, Ginástica Laboral de Manutenção.

## **Conclusões**

Conclui-se com o estudo que a modalidade de ginástica laboral adequada a uma instituição hospitalar filantrópica é o de Ginástica Laboral Compensatória. Essa modalidade de ginástica laboral é aplicada no meio do expediente ou no horário de pico da fadiga, e tem o objetivo de reduzir ou impedir os vícios posturais diários do ambiente laboral (DA SILVA, 2013).

**Palavras-chave:** Saúde do Trabalhador, Ginástica Laboral, Instituição Hospitalar Filantrópica.