



UNICEPLAC

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos

Curso de Educação Física

Trabalho de Conclusão de Curso

**Uma visão ampla acerca da ginástica laboral para a saúde dos
trabalhadores**

Brasília-DF

2019



UNICEPLAC

LUIZ FERNANDO PEREIRA ALVES

ROMERITO ALVES DA SILVA

**Uma visão ampla acerca da ginástica laboral para a saúde dos
trabalhadores**

Artigo apresentado como requisito para
conclusão do curso de Bacharelado em
Educação Física pelo Centro Universitário do
Planalto Central Aparecido dos Santos –
Uniceplac.

Orientadora: Ma. Lorena Cruz Resende

Brasília-DF

2019



UNICEPLAC

LUIZ FERNANDO PEREIRA VAZ

ROMERITO ALVES DA SILVA

Uma visão ampla acerca da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 03 de dezembro de 2019.

Banca Examinadora

Prof. Ma. Lorena Cruz Resende
Orientadora

Prof. Me. Demerson Godinho Maciel
Examinador

Prof. Dr^a Ritielli de Oliveira Valeriano Nome Completo
Examinadora



UNICEPLAC

Uma visão ampla acerca da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores

Luiz Fernando Pereira Vaz¹

Romerito Alves da Silva²

Resumo:

A ginástica laboral é uma atividade que busca uma ação preventiva dentro das empresas, com o intuito de prevenir algumas doenças ocupacionais como as lesões por esforço repetitivo e doenças osteomusculares, o objetivo do artigo é realizar uma revisão sistemática sobre a ginástica laboral abordando seus benefícios para a saúde do trabalhador, discutir sobre suas aplicações e também discutir sobre uma possível necessidade de padronização dos métodos de ginástica laboral.

Palavras-chave: Ginástica laboral. Benefícios. Efeitos.

Abstract:

Occupational gymnastics is an activity that seeks preventive action inside the companies, to prevent some occupational diseases such as repetitive strain injuries and musculoskeletal disorders, the purpose of the article is to conduct a systematic review of occupational gymnastics addressing its benefits for worker health, discuss about your applications and also discuss a possible need for standardization of labor gymnastics methods.

Keywords: Labor Gymnastics. Benefits. Effects.

¹Graduando do Curso Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: fernando.atleti7@gmail.com.

²Graduando do Curso Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: Romerito.alves.silva@hotmail.com.