

A Ginástica Laboral (GL) é uma ferramenta que busca o bem-estar, satisfação e Qualidade de Vida dos colaboradores por meio de atividades físicas no próprio ambiente de trabalho, além de minimizar os efeitos causados pelas atividades laborais, sobre o sistema músculo esquelético. Contudo a combinação ou não de atividades que exijam do colaborador força e movimentos repetitivos, posturas incorretas e/ou postura estática prolongada, podem levar a fadiga e ao desconforto muscular. Este conjunto de ações causam desconforto na região cervical, ombros e membros superiores. O que pode ser considerado como potencializador destes desconfortos e dores musculares é ignorar o problema, pois sendo a dor um mecanismo de defesa do nosso corpo, no que se refere à possibilidade de uma lesão ou como nos casos descritos acima podem levar estas estruturas a desenvolverem doenças ocupacionais, como LER/DORT. O estudo teve como objetivo verificar a frequência de desconforto muscular nos colaboradores de uma instituição particular de Porto Alegre. As sessões de GL foram realizadas 3x por semana com duração de 15 minutos, compostas por exercícios respiratórios, alongamentos, relaxamento muscular, mobilidade articular visando dentre outros temas, a diminuição do estresse, promoção do bem-estar psicossocial, prevenção e/ou compensação de desgaste muscular proporcionado por movimentos repetitivos e/ou postura incorreta. O delineamento metodológico caracterizou-se por uma metodologia quase experimental, do tipo de estudo antes e depois com apenas um grupo. Os participantes da pesquisa estiveram de acordo com a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Para a coleta de dados utilizou-se o questionário adaptado de Poletto (2002), a amostra foi composta por 30 colaboradores com uma jornada de trabalho de 8h diárias. Os resultados mostraram que 62% dos pesquisados afirmam sentir desconforto na região lombar com alguma frequência, 84% dos pesquisados sentem desconforto nos braços, em relação à região cervical e ombros 20% sempre possuem desconforto, contudo 31% destes garantem que nunca sentiram desconforto nas pernas e pés. Com estes resultados é possível executar as aulas de GL muito além das características e necessidades de cada setor da instituição, mas principalmente elaborá-las e direcioná-las para prevenção e/ou diminuição destes desconfortos apontados na pesquisa.