

GINÁSTICA LABORAL: REVISÃO SISTEMÁTICA

MARTINS, Anna Ariel Polegato¹ (anna_ariel_@hotmail.com); **GRANDE, Antonio José**² (grandeto@gmail.com)

¹Discente do curso de Medicina da UEMS – Campo Grande;

²Docente do curso de Medicina da UEMS – Campo Grande.

Programas de ginástica laboral ou exercícios físicos no local de trabalho têm crescido no Brasil, entretanto, não há evidências suficientes na literatura que justifiquem essa prática. O objetivo dessa pesquisa é mapear toda a evidência científica sobre essa intervenção e verificar a sua eficácia em desfechos do local de trabalho. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura de ensaios clínicos randomizados, realizado entre agosto de 2017 à agosto de 2018, na cidade de Campo Grande/MS. Foram feitas buscas de estudos em bases de dados eletrônicas, além de busca em listas de referências de revisões sistemáticas, revisões narrativas e artigos originais, buscas nos sites de organizações e instituições temáticas, diretrizes e consensos, usando bases de dados Medline via Pubmed, Embase via Ovid, Amed via EBSCO, Biosis via Ovid, Lilacs e na Cochrane Library para publicações relevantes até novembro de 2017. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados. A avaliação crítica foi feita usando o Risk of Bias Tool e o escore GRADE para avaliar a qualidade da evidência, além do julgamento quanto ao risco de viés. Inicialmente, foram selecionados 2761 artigos que passaram por análises quanto aos critérios de inclusão e exclusão. Ao final, obteve-se um total de 33 estudos que foram incluídos em nossa revisão. Nossos resultados demonstram que o exercício versus nenhum exercício no trabalho diminui a dor no pescoço, dor no ombro e dor lombar, além disso, o nível de estresse foi reduzido entre os trabalhadores. Os outros desfechos do estudo foram a análise da qualidade de vida, eventos adversos, licença por doença e ambiente de trabalho. A qualidade de vida foi explorada em oito estudos, o ambiente de trabalho em três estudos e eventos adversos em um estudo. Conclui-se que a evidência mostra que o exercício é uma intervenção útil para reduzir o estresse e a dor no local de trabalho.

Palavras-chave: trabalho, dor, exercício

Agradecimentos: Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pela concessão de bolsa de iniciação científica ao primeiro autor

Realização:

UFGD
Universidade Federal
da Grande Dourados

UEMS
Universidade Estadual
de Mato Grosso do Sul

Parceiros:


CAPES


Conselho Nacional de Desenvolvimento
Científico e Tecnológico

