

## **TÍTULO:** **GINÁSTICA LABORAL E SEU IMPACTO NA SAÚDE CARDIOVASCULAR, NO USO DE ÁLCOOL E TABACO E NO ABSENTEÍSMO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.**

**Instituição:** Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

**Área temática:** Ciências da Saúde

**NOME DOS AUTORES:** MOURA, Eliadja Raiany Freire<sup>1</sup> (eliadja.freire@gmail.com);  
GRANDE, Antônio José<sup>2</sup> (grandeto@gmail.com).

<sup>1</sup>Discente do curso de Medicina da UEMS – Campo Grande;

<sup>2</sup>Docente do curso de Medicina da UEMS – Campo Grande.

**RESUMO:** Introdução: As consequências de um ritmo acelerado na vida de muitos trabalhadores e hábitos como uso de álcool e o tabagismo, geram repercussões na saúde desses indivíduos, resultando em processos de adoecimentos e impacto na produtividade. A Ginástica Laboral (GL) vem ganhando incentivos como importante medida para o enfrentamento de agravos na saúde do trabalhador, além de ser instrumento para prevenção de doenças ou de seus fatores de risco, sendo identificados diversos benefícios. Objetivo: Esse estudo teve por objetivo sintetizar a evidência científica sobre a prática de GL e seu impacto na saúde cardiovascular, no uso de álcool e tabagismo e absenteísmo pelos praticantes. Metodologia: Trata-se de uma revisão sistemática da literatura de ensaios clínicos randomizados, onde foram encontrados um total de 1.658 estudos. Os dados extraídos dos estudos que atenderam aos critérios de inclusão foram inseridos no Revman 5.3 e em formulário padrão Excel. Para análise final, 15 estudos foram inseridos disponibilizando dados necessários e completos para avaliação das suas qualidades metodológicas. Resultados: Os estudos apresentaram um total 5.130 participantes e foram publicados entre 2002 e 2017, com predomínio de intervenções em países europeus, pessoas com média de idade acima de 36,7(± 12,3) anos e maioria dos sexo feminino. Destaca-se ainda que, os locais onde ocorreram as intervenções eram públicos e privados, sem um predomínio de um ou de outro. Quanto aos desfechos avaliados, foram identificados efeitos favoráveis a intervenção sobre alguns fatores de risco relacionados ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como a pressão arterial sistêmica, circunferência abdominal, índice de massa corporal, níveis séricos lipídicos e no tabagismo, porém sem diferença estatística significativa para o uso de álcool e no absenteísmo. Vale destacar que os estudos que utilizaram caminhadas e yoga como intervenções, tiveram mais efeitos positivos nas reduções de valores pressóricos. Conclusão: Dessa forma, a saúde dos trabalhadores necessita de um olhar direcionado e de incentivo ao potencial que demonstraram ter os exercícios no ambiente de trabalho, visando promoção e prevenção de doenças. A implementação da ginástica laboral em empresas, sejam elas públicas ou privadas, pode proporcionar uma maior notoriedade e estímulo ao desenvolvimento de mais estudos de intervenção, Esses visando explorar e impulsionar cientificamente os potenciais da ginástica laboral e subsidiando com evidências consistentes os seus benefícios, para qualidade de vida e promoção da saúde dos trabalhadores.

**PALAVRAS-CHAVE:** **Palavras-chave:** Ginástica laboral, saúde do trabalhador, prevenção de doenças.

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