

## **Tecnologia vs ginástica laboral na prevenção de LER/DORT**

SILVA, Ana Paula Teixeira dos Santos.

PEREIRA, Jucliéu Dias.

Para que se tenha uma boa qualidade de vida e um bom desempenho no local de trabalho é necessário que o colaborador tenha em mente a importância e os benefícios que a ginástica laboral pode lhes proporcionar em relação à mudança do seu estilo de vida, e qual a contribuição que a mesma pode ter em relação a prevenção de LER/DORT.

No decorrer dos anos com o avanço da tecnologia e várias inovações, fez com que a realização do trabalho ficasse mais fácil e ágil, afastando as pessoas umas das outras e os aproximando indiretamente através do mundo virtual. E com todo esse avanço fez com que as pessoas ficassem a maioria do tempo na mesma posição levando assim ao sedentarismo. E com o decorrer do tempo percebeu-se que a inatividade física entre os colaboradores das indústrias estavam nitidamente visíveis, sendo que na maioria do tempo os colaboradores ficavam sentados e realizando vários movimentos repetitivos. Apesar das facilidades e do conforto tecnológico em relação às funções trabalhistas, a um lado altamente negativo em relação à qualidade de vida do trabalhador, pois os mesmos trabalham em um ritmo altamente quantitativo e estressante que influencia negativamente em sua qualidade de vida tanto dentro e fora do trabalho. Então é aí que entra a ginástica laboral que proporciona inúmeros benefícios tanto para os donos de empresas quanto para os colaboradores que nela estão inseridos. Ajuda aliviar o estresse gerado no dia a dia, auxilia na prevenção de LER/DORT, contribui na busca a eficiência musculoesquelética, alivia as tensões emocionais, além de contribui para preparação do corpo para a jornada de trabalho e evita também o absenteísmo, ou seja, o afastamento do trabalho. Ela pode ser praticada por qualquer pessoa visto que é de suma importância respeitar a limitação de cada indivíduo. A ginástica laboral é praticada no local de trabalho e em horários específicos, ela pode ser classificada devido ao horário de aplicação, ou seja, ela pode ser considerada preparatória e/ou de aquecimento quando aplicada no início do trabalho, visa trabalhar a frequência cardíaca e ajuda a preparar o organismo para o trabalho física que irá sofrer, pode ser classificada também como compensatória quando realizada durante a jornada de trabalho tem como objetivo aliviar a fadiga nos músculos e relaxante quando realizada no final do trabalho tendo como objetivo aliviar o estresse e tensões. Mas que se obtenham os benefícios desejados é importante que os colaboradores juntamente com a empresa ponham em prática e leve a sério a ginástica laboral para que se tenha uma melhor qualidade de vida.