

## **A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL: Contribuições na melhoria da saúde e qualidade de vida de trabalhadores**

<sup>1</sup>Valdenice Burguês; <sup>2</sup>Carlos Ap. Zamai; <sup>1</sup>Janaína Barbosa Gomes; <sup>1</sup>Pamela Andressa Polsak da Rocha; <sup>1</sup>Edson Romeiro Romão  
<sup>1</sup>Graduandos do Curso de Educação Física – Unip  
<sup>2</sup>Coordenador do Programa Mexa-se Unicamp  
E-mail val\_627@hotmail.com

### **RESUMO**

A necessidade da prática de exercícios físicos no local de trabalho remonta a Revolução Industrial (Inglaterra, séc. XVIII). A “Era da Informática e os Tempos Modernos” impuseram uma nova rotina aos trabalhadores, que geralmente têm uma vida sedentária, passando muitas horas na mesma posição e quase sempre repetindo movimentos milhares de vezes por dia. Estatísticas atuais apontam que cerca de quatro milhões de brasileiros são submetidos a tratamento em razão de dores provocadas pela postura incorreta no trabalho e pela pressão diária de situações competitivas. O objetivo deste foi oferecer atividades laborais que atuem direta e especificamente na prevenção de doenças nos sistemas muscular e nervoso dos 32 trabalhadores. O programa de Ginástica Laboral foi elaborado de acordo com as características e necessidades da empresa e de acordo com os seguintes fatores: a - Perfil da empresa e ramo de atividade; b - Inserções adaptadas aos horários/turnos da empresa; c - Áreas de risco; d - Causas de afastamento. Os participantes apontaram: 79,5% alívio do estresse; 87,9% maior integração dos trabalhadores; 95,0% melhoria da saúde. Conclusão: A empresa está percebendo cada vez mais a importância da atividade física no ambiente de trabalho como um incentivo ao combate do sedentarismo. Após seis meses das práticas laborais foram constatadas melhorias da saúde e da qualidade de vida dos trabalhadores.

**Palavras chave:** Ginástica laboral; Saúde; Qualidade vida; Trabalhadores; Empresa.