

Prática da ginástica laboral como prevenção de doenças ocupacionais: Análise da qualidade de vida e flexibilidade

Sousa, J. P.

Valdeci, C.

Beneli, L. M.

Faculdade Anhanguera de Campinas

IPADE AELTDA

A prática da ginástica laboral busca adquirir um acentuado nível de saúde no âmbito de trabalho, além da prevenção de doenças ocupacionais, como demonstra alguns estudos existentes na literatura científica (Canete, 1996; Polito, Bergamaschi, 2003; Cantarino, Pinheiro, 1974). Esse projeto tem por objetivo analisar a qualidade de vida através da prática da ginástica laboral de forma sistemática a funcionários de uma instituição de ensino superior do município de Indaiatuba-SP. Para tanto, como referencial metodológico foi utilizado à revisão bibliográfica, além da pesquisa de campo com aplicação do questionário de Qualidade de Vida. Foram observados e analisados nesta pesquisa a flexibilidade (banco de Wells – “Adaptado”) e o nível de Qualidade de Vida (SF-36, composto por oito itens) em dois momentos distintos, no início e ao final de 5 meses de atividades realizadas 2 vezes por semana. Para tratamento estatístico dos dados foi utilizado o teste “t” de *student* com $p < 0,05$ e os resultados obtidos serão apresentados através de gráficos e tabelas. Nota-se que ocorreram aumentos nas médias de oito itens dos nove analisados, não obstante, somente dois deles (capacidade funcional e vitalidade) tiveram aumentos significativos a partir do teste “t” *student* para $p < 0,05$.

Palavras-chave – Ginástica laboral, doenças ocupacionais, qualidade de vida, promoção de saúde.