

EFEITOS DA GINÁSTICA LABORAL SOBRE A INCIDÊNCIA DE DOR EM FUNCIONÁRIOS DE UMA EMPRESA DE SOFTWARE.

¹ACOSTA, B.F., ¹BENELI, L.M.,

¹Faculdade de Educação Física - UNIP, Limeira-SP, Brasil.

Introdução: A ginástica laboral é implementada no Brasil a partir do início da década de 70, proporcionando ganhos tanto para a empresa quanto para o trabalhador. Caracteriza-se pela fácil execução por ser realizada no próprio âmbito de trabalho, e pode ser considerada uma forma de controle das disfunções ou prevenção. **Objetivo:** O estudo busca avaliar o efeito da ginástica em trabalhadores de uma empresa de software. **Metodologia:** Participaram deste estudo 21 funcionários, de ambos os sexos, com idade média de 29+/-4,7 anos, como critérios de inclusão foram selecionados os trabalhadores que tiveram uma frequência mínima de 80% das aulas de Ginástica laboral, e excluídos aqueles que não atingiram frequência estabelecida. Utilizou-se a ginástica preparatória realizada no início do expediente durante, com duração de seis meses, e como instrumento para coleta de dados utilizou-se o questionário *Trigger Points* no início e no final. **Resultados:** Dos vinte e um colaboradores, 95% apresentaram algum tipo de desconforto ou dor musculoesquelética em alguma região do corpo antes do programa, e ao final esse percentual diminuiu para 80%. Além disso, os maiores índices de dores musculoesqueléticas foram identificados na coluna, pescoço, trapézio e punho, mas a maioria das regiões analisadas teve uma redução percentual após o programa de ginástica laboral, com exceção da coxa esquerda e do braço esquerdo, que evidenciaram aumento e o braço direito que não ocorreu alterações. **Considerações finais:** Os pontos de incidência de dor são gerados por maus hábitos posturais, falta de pausas em atividades repetitivas e rotina do trabalho. Conclui-se a partir dos resultados que a ginástica laboral promoveu melhora nos índices de dor.

Palavras-chaves: Ginástica laboral, Dores musculoesqueléticas, Funcionários.