

IMPACTO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL SOBRE O NÍVEL DE ATIVIDADE DE FUNCIONÁRIOS DE UM HOSPITAL PÚBLICO DE SERGIPE

MARIA DE LOURDES FEITOSA NETA (CREF: 002758-G/SE)
AYSLAN JORGE SANTOS DE ARAUJO (CREF:000906-G/SE)
Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe, Brasil
Contato: netinhafeitosa02@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Saúde do trabalhador; Ginástica; Atividade física.

INTRODUÇÃO: A ginástica Laboral constitui uma rotina de atividades físicas planejadas que prioriza a saúde do trabalhador, dentro do seu próprio ambiente de trabalho. **OBJETIVO:** Verificar o impacto de um programa de ginástica laboral sobre o nível de atividade física de funcionários de um hospital público de Sergipe. **METODOLOGIA:** Participaram do estudo 61 funcionários, sendo 33 são do gênero feminino com média de idade de 36,4 anos ($\pm 9,8$) e 28 são do gênero masculino com idade média de 34,0 anos ($\pm 8,4$) que praticava a ginástica laboral com frequência de 2 sessões semanais, com duração de 15 minutos, sendo que ao longo da sessão todos os indivíduos eram convidados a repetir os movimentos de alongamentos e exercícios de intensidade leve a moderada. Para mensurar o nível de atividade física foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, antes e após as 10 semanas do programa de ginástica laboral. Os participantes foram classificados em Não Ativos e Ativos. **RESULTADOS:** Inicialmente o perfil encontrado foi de 50,8% não ativos (n=31) e 49,2% ativos (n=30). Ao final de 10 semanas de ginástica laboral o perfil foi modificado para 29,5% não ativos (n=18) e 57,4% ativos (n=35), considerando que 13,1% (n=8) não estiveram presentes às 10 sessões. **CONCLUSÃO:** Tendo em vista a amostra e as condições analisadas, a ginástica laboral apresentou impacto sobre o nível de atividade física de funcionários de um hospital público de Sergipe, eficaz para a mudança do estilo de vida e não apenas uma repetição dos movimentos propostos.

REFERÊNCIAS:

- GUIMARAES, B.M.D.; MARTINS, L.B.; DE AZEVEDO, L.S.; ANDRADE, M.D.A. Análise da carga de trabalho de analistas de sistemas e dos distúrbios osteomusculares. **Fisioter. mov. (Impr.)**. v. 24, n. 1, p. 115-124, 2011.
- MAIANO, C.; MORIN, A.J.S.; LANFRANCHI, M.C.; THERME, P. Body-related Sport and Exercise Motives and Disturbed Eating Attitudes and Behaviours in Adolescents. **European Eating Disorders Review**, v. 23, n. 4, p. 277-286, 2015.
- MARTINS, P.F.D.O.; ZICOLAU, E.A.A.; CURY-BOAVENTURA, M.F. Stretch breaks in the work setting improve flexibility and grip strength and reduce musculoskeletal complaints. **Motriz: Revista de Educação Física**. v. 21, n. 3, p. 263-273, 2015.
- RUFF, C.T.; BRAUNWALD, E. The evolving epidemiology of acute coronary syndromes. **Nature Reviews Cardiology**. v.8, n. 3, p. 140-7, 2011.
- WOLIN, K.Y.; HEIL, D.P.; ASKEW, S.; MATTHEWS, C.E.; BENNETT, G.G. Validation of the International Physical Activity Questionnaire-Short among Blacks. **Journal of Physical Activity & Health**. v.5, n.5, p. 746-760, 2008.