

MOTIVOS DE ADESÃO À PRÁTICA DE GINÁSTICA LABORAL

DAIANNE CARDINALLI RÊGO (COREN 461285-ENF)

JESSICA DA SILVA SILVEIRA

GRACIELLE COSTA REIS

DEBORAH LIMA RAMOS DE MELO

AFRÂNIO DE ANDRADE BASTOS

Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão/Sergipe/Brasil

daianne_cardi@hotmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Atividade motora. Motivação. Saúde do trabalhador.

INTRODUÇÃO: A transição da manufatura para a modernização do trabalho gerou um impacto na saúde do trabalhador (RODRIGUES; BELLINI, 2010). Esforços repetitivos tem sido a causa de muitos problemas para a saúde, gerando dor e desconforto (YASS; SPROUT; TATE, 1996). Sendo assim, empresas têm implantado programas de Ginástica Laboral com o intuito de prevenir doenças ocupacionais e melhorar a qualidade de vida do trabalhador. A Ginástica Laboral procura trabalhar os aspectos físico, social e psicológico, preparando o trabalhador para a sua jornada de trabalho, prevenindo lesões e proporcionando momentos de descontração e socialização no trabalho (POLITO e BERGAMASCHI, 2006). **OBJETIVO:** Desta forma, esse estudo verificou os motivos de adesão à prática da Ginástica Laboral em uma instituição pública. **METODOLOGIA:** Participaram da pesquisa funcionários (n = 38) alocados no TRT-SE, de ambos os sexos, com idades entre 20 a 65 anos de setores aleatórios, dos quais 24 do sexo feminino e 14 do sexo masculino, e que participavam há mais de 3 meses do programa de Ginástica Laboral. Foi aplicado, além do questionário socioeconômico, um instrumento com 25 itens adaptado por Chagas e Samulski (1992) que mensura os motivos pelos quais o indivíduo pratica Ginástica Laboral. Os participantes responderam cada item numa escala de importância tipo Likert de 4 pontos. Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva, teste t de Student para amostras independentes, considerando significativos os valores de $p \leq 0,05$. **RESULTADOS:** A pontuação média da amostra foi de 2,71. Os itens que mais pontuaram foram: aumentar o bem-estar corporal (3,66) e melhorar a qualidade de vida (3,63). Foram observadas diferenças estatísticas significantes quanto ao gênero, masculino pontuou 2,44 e feminino 2,87. Quando comparados os que realizam somente a Ginástica Laboral com os que praticam outra atividade física além dela, não foram encontradas diferenças significativas, assim como para o fator idade. **CONCLUSÃO:** Portanto, a prática de ginástica laboral é motivada, principalmente, pelo aumento do bem-estar corporal e melhora a qualidade de vida promovida aos participantes. As mulheres apresentam maior interesse pela prática, demonstrando com clareza a importância que a mulher dá ao cuidado com a saúde. Trabalhadores bem informados e conscientes de que seus comportamentos podem determinar o risco maior ou menor de adoecer certamente são mais saudáveis, produtivos e, possivelmente, mais felizes (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008). Para tanto, fica a necessidade do direcionamento de estratégias para melhora dos programas de Ginástica Laboral nos quais ambos os sexos sejam ativos e avaliem positivamente os benefícios da prática para o bem-estar e a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- CHAGAS, M. H.; SAMULSKI, D. M. Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica de Belo Horizonte. In: *1 Semana de Iniciação Científica da UFMG*. Belo Horizonte, 1992.
- POLITO, E.; BERGAMASCHI, E. C. *Ginástica Laboral teoria e prática*. Rio de Janeiro: 3º edição: Sprint, 2006.
- RODRIGUES, P. F. V.; BELLINI, M. I. B. A Organização do Trabalho e as Repercussões na Saúde

do Trabalhador e de sua Família. *Revista Textos & Contextos*, Porto Alegre, v. 9, n. 2, p. 345 - 357, ago./dez. 2010.

SAMPAIO, A. A.; OLIVEIRA, J. R. G. A Ginástica Laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. *Caderno de Educação Física*, v.7, n.13, 2008.

YASS, A.; SPROUT, J.; TATE, R. Upper limb repetitive strain injuries in Manitoba. *American Journal of Industrial Medicine*, New Jersey, v. 30, p. 461-72, 1996.