

## PERCEPÇÃO FRENTE À GINÁSTICA LABORAL NO ÂMBITO EMPRESARIAL

Pesquisador(es): SANTOS, Michele; PALMERA, Lindomar; ZAGO, Ederlei Aparecida

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A ginástica laboral vem ajudando a prevenir patologias relacionadas às atividades laborais e incentivar os trabalhadores a praticarem atividades físicas. É realizada durante a jornada de trabalho com um tempo em média de dez a quinze minutos. O objetivo deste estudo foi verificar qual a percepção da ginástica laboral no âmbito empresarial com o objetivo de prevenir doenças ocupacionais. O grupo pesquisado foi composto por 7 adultos, sendo de ambos os sexos, com idade de 21 a 35 anos, com a finalidade de identificar a percepção de seus costumes. Inicialmente foi aplicado um questionário para perceber suas necessidades antes de ser feita a conscientização dos mesmos, em seguida, foi utilizados métodos de alongamentos para que essas necessidades fossem preenchidas de forma positiva. Para análise dos dados foi utilizado o teste "T" Student, média e desvio padrão. Entende-se que os objetivos do estudo foram alcançados, pois nos questionários passados mostram que a ginástica laboral pode ter gerado benefícios em seus participantes, como a diminuição de dores, níveis de ansiedade aumentaram para "raramente" cerca de 42,86% e irritabilidade teve uma redução de cerca de 57,14% e como também cresceu o interesse de ter mais controle no desenvolvimento do corpo. Os resultados indicaram que ocorreu melhora das dores musculares, interação com os colegas de trabalho e disposição para praticar atividades dentro da empresa e fora dela.

Palavras-chave: Ginástica Laboral. LER/DORT. Âmbito Empresarial.

E-mails: michiisantos@hotmail.com; kico.palmera@yahoo.com.br