



GINÁSTICA LABORAL E NÍVEIS DE ESTRESSE EM FUNCIONÁRIOS DA UNIVERSIDADE DO OESTE DE SANTA CATARINA DE CHAPECÓ

Orientador: ZAWADZKI, Patrick

Pesquisadora: BERGAMASCHI, Cássia

Curso: Educação Física

Área de Conhecimento: ACBS

A Ginástica Laboral (GL) é um programa de qualidade de vida para a promoção de saúde e lazer com trabalhadores durante o seu expediente de trabalho. Esse tipo de programa se justifica porque o cansaço postural, gerado durante as longas jornadas de trabalho, submete o trabalhador a diversos distúrbios, entre eles, o estresse. O objetivo deste projeto foi estabelecer uma relação entre os possíveis efeitos da GL para o nível e a estrutura do estresse em funcionários (idade $m=28,66$, $dp=10,3$) da Universidade do Oeste de Santa Catarina, Unidade de Chapecó. Como método foi utilizado o questionário "Teste o seu nível de estresse", em um único momento, em dois grupos de participantes: que praticam GL ($n=16$) e que não praticam GL ($n=14$). Para a análise de dados foram utilizadas as médias e os desvios padrão das somatórias da pontuação total para os dados como um todo, para os aspectos físicos e também para os aspectos psicológicos, além da prova *t-student* para a comparação dos critérios selecionados. Os resultados apontam padrões distintos para as fases do estresse entre os participantes quando classificados em razão da participação no programa de GL, da idade e gênero e dos tipos de cargos. Como principal, a média obtida nos praticantes de GL ($m=76,64$, $dp=16,07$) foi maior que nos não praticantes ($m=75,71$, $dp=16,53$), o que indica um nível menor de estresse, entretanto, as diferenças não se mostraram significativas ($p>0,05$). O padrão relativo à fase do estresse mostrou que 68% dos praticantes de GL e 86% dos não praticantes se encontram entre as três fases limítrofes superiores, as quais indicam estresse controlado. Como conclusão, recomenda-se a ampliação dos programas de GL dentro das universidades, e, ainda, a elaboração de instrumentos específicos para avaliar os benefícios assumidos pela prática proposta.

Palavras-chave: Ginástica laboral. Estresse. Universidade. Funcionários.

patrick.zawadzki@unoesc.edu.br

cassia_bergamaschi@hotmail.com

