

## BENEFÍCIO DA GINÁSTICA LABORAL SOBRE FUNCIONÁRIOS DE UMA EMPRESA DE TRATAMENTO DE RESÍDUOS INDUSTRIAIS EM CHAPECÓ, SC

Orientadores: PAGLIARI, Paulo;

ZAWADZKI, Patrick

Pesquisador: LAUX, Rafael Cunha

Curso: Educação Física

Área de conhecimento: Área das Ciências Biológicas e da Saúde

A ginástica laboral (GL) é uma ferramenta utilizada para melhorar a qualidade de vida em empresas, tanto nos aspectos físicos quanto nos psicológicos. Os principais benefícios físicos são o aumento do tônus muscular e da flexibilidade, o que deixa o aparelho locomotor mais preparado para as atividades diárias. Entre os psicólogos, destaca-se a melhora da autoestima, e em consequência, do convívio com os colegas de trabalho. Assumindo a hipótese de que haveria aumento da qualidade de vida, o objetivo do estudo foi determinar a existência de benefícios sobre o índice de massa corporal (IMC) dos funcionários de uma empresa de tratamento de resíduos industriais após a implantação de um programa de GL. O método consistiu de avaliações ao início das atividades (pré-teste) e após oito meses de intervenção (pós-teste). Foram participantes do estudo 31 funcionários da empresa que frequentaram regularmente o programa (frequência mínima de 75%), divididos em subgrupos conforme seu departamento: administrativo ( $n=11$ ), fábrica ( $n=9$ ), oficina ( $n=7$ ) e aterro ( $n=4$ ). Foram utilizados como instrumentos uma balança com resolução digital da marca Filizola (São Paulo, Brasil) e um estadiômetro Cescorf (Porto Alegre, Brasil) com resolução de 0,1 cm. As variáveis analisadas, peso e estatura corporal, foram utilizadas para calcular o IMC e, além disso, sofreram provas de estatística descritiva para determinar a homogeneidade dos grupos. O teste *t-student* de mostras pareadas foi utilizado para comparar as variáveis em ambas as condições. Alpha foi determinado *a priori* em 0,05. O resultado principal mostrou diferenças significativas para as medidas de peso corporal em todo o grupo de participantes ( $p=0,01$ ), com uma média no pré-teste de 76,36 kg ( $dp=12,35$ ) e no pós-teste de 75,24 kg ( $dp=12,45$ ). Todos os grupos apresentaram a mesma tendência. Conclui-se que um programa de ginástica laboral oferece benefícios para os funcionários, em especial, uma diminuição do peso corporal, e que as classificações populacionais como as do IMC podem mascarar resultados quando as análises ocorrem sobre mostras pequenas, por isso, mais estudos nessa linha devem ser feitos para poder criar valores de referência específicos.

Palavras-chave: Ginástica laboral. Benefícios. Antropometria. Peso corporal. Empresa de resíduos.

paulo.pagliari@unoesc.edu.br

patrick.zawadzki@unoesc.edu.br

rafael-laux@hotmail.com