III Congresso Internacional de Ciência, Tecnologia e Desenvolvimento

20 a 22 de outubro de 2014

CIÊNCIA E TECNOLOGIA PARA O DESENVOLVIMENTO SOCIAL

SPB1329

BENEFÍCIOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS E SOCIAIS DO PROJETO ANTIESTRESSE DE GINÁSTICA LABORAL

LUCIA FRANCISCA DE SOUSA
ANDRESSA PRIANTE DE TOLEDO
FRANCINE DOS ANJOS PEDROSO
ISABELA MARTINS LOPES
ROBERTO GALDINO DA SILVA
luciacoldtalk@hotmail.com
EDUCAÇÃO FÍSICA (LICENCIATURA/BACHARELADO) NOTURNO
UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

ORIENTADOR(A)
LUCIA HELENA GOMES DE OLIVEIRA
UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

RESUMO

BENEFÍCIOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS E SOCIAIS DO PROJETO ANTIESTRESSE DE GINÁSTICA LABORAL RESUMO A Ginástica Laboral é uma atividade física que visa à qualidade de vida, o bem-estar e melhoras físicas, mentais e sociais para os trabalhadores. Tem como foco aquecimento articular e muscular que auxiliam a flexibilidade, o relaxamento físico e mental, a integração social, a postura, entre outros. São realizadas no ambiente de trabalho com duração de aproximadamente dez minutos e podem ser executadas antes, durante e/ou após o período de trabalho. A Ginástica Laboral pode ser definida como um grupo de práticas físicas feitas durante as jornadas de trabalho. As pessoas podem, por livre e espontânea vontade, praticar várias atividades e exercícios que estimulem o autoconhecimento e levem à amp1iação da autoestima, consequentemente proporcionando um me1hor re1acionamento consigo, com o meio e com os outros. Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo desvelar os benefícios físicos, psicológicos e sociais que o Projeto Antiestresse de Ginástica Laboral pode trazer para os funcionários da UNITAU. Para coleta de dados, foi utilizado um questionário com 14 questões fechadas e abertas em que os funcionários expressaram suas opiniões com relação à Ginástica Laboral. A pesquisa foi realizada com 91 funcionários de ambos os sexos, com idade mínima de dezoito anos; não foi estipulada idade máxima para participação da pesquisa. O instrumento foi aplicado mediante assinatura de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Este estudo caracterizou-se por ser uma pesquisa de campo de caráter analítico descritivo e de abordagem qualitativa. Os resultados obtidos mostraram que Projeto de Ginástica Laboral é capaz de proporcionar mais satisfação aos funcionários para desempenhar sua função. Em relação aos efeitos, biopsicossociais, foi confirmado que a Ginástica Laboral traz não só benefícios físicos diários aos funcionários, mas também contribui sensivelmente para o relacionamento interpessoal dentro da empresa. Constatamos por meio do presente estudo que o programa Ginastica Laboral funciona também como incentivo tanto na empresa quanto fora dela, ou seja, por intermédio do projeto, os funcionários passaram a ter mais conhecimento sobre a importância da atividade física e de como praticá-la. Pudemos notar ainda um número maior de funcionários participando das aulas de Ginastica Laboral. Essa informação teve como base a análise dos dados de adesão realizada pelos estagiários que aplicam o Projeto. Os colaboradores que participaram da pesquisa entendem a Ginástica Laboral como exercício físico eficaz na melhoria de suas atividades diárias no trabalho. Embora a maioria não pratique outro tipo de atividade física, eles afirmaram estar satisfeitos e começando o processo de aderência ao exercício físico fora desse ambiente. Compreende-se que o Programa de Ginástica Laboral, quando aplicado corretamente e por profissionais da área da Educação Física, tende a ser bem sucedido, proporcionando benefícios para ambas as partes, seja para o funcionários seja para a empresa. Palavras-chave: Ginástica Laboral; Qualidade de vida; Atividade física