



Fatores associados à realização de ginástica laboral em uma universidade do sul catarinense

AUTORES

Micaela Rabelo Quadra
Fernanda de Oliveira Meller
Antônio José Grande
Antônio Augusto Schäfer

Universidade do Extremo Sul Catarinense,
Criciúma, Santa Catarina, Brasil.

CONTATO

micaelarquadra@hotmail.com

Rev Bras Ativ Fis Saude 24(suppl 1):79

Resumo: Ginástica laboral consiste em exercícios específicos realizados no local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica. Leve e de curta duração, visa diminuir os acidentes de trabalho, prevenir doenças originadas por traumas cumulativos e fadiga muscular, corrigir vícios posturais, aumentar a disposição para o trabalho, além de promover maior integração no ambiente de trabalho. Objetivou-se avaliar os fatores relacionados à realização da ginástica laboral em trabalhadores. Realizou-se estudo transversal com amostra representativa dos funcionários de uma universidade de Criciúma-SC. Questionário contendo informações demográficas, socioeconômicas, antropométricas e comportamentais foi aplicado por entrevistadores treinados. Para a análise descritiva, foram apresentadas frequências absoluta e relativa das variáveis estudadas. A associação entre a ginástica laboral e as exposições (sexo, idade, escolaridade, estado nutricional e duração do sono) foi avaliada através dos testes Qui-quadrado de Pearson e Exato de Fisher utilizando nível de significância de 5%. Foram estudados 214 funcionários. A maioria era do sexo feminino (65,3%), com idade entre 20 e 35 anos (58,4%) e apresentava excesso de peso (54,9%). Além disso, um terço deles realizava ginástica laboral (29,9%). Maior prevalência de realização da ginástica laboral foi observada entre mulheres ($p = 0,013$) e naqueles sem excesso de peso ($p = 0,021$). Tendência linear inversa foi encontrada para a variável idade ($p = 0,009$) enquanto que, para escolaridade, verificou-se associação direta com o desfecho ($p = 0,009$). Faz-se necessário o incentivo e ampliação da prática de ginástica laboral, com a finalidade de melhorar a saúde dos trabalhadores.

Palavras-chave: Ginástica; Trabalhadores; Estudos transversais

Apoio: PIBIC/UNESC



Este obra está licenciado com uma Licença
Creative Commons Atribuição-NãoComercial-
CompartilhaIgual 4.0 Internacional.



XII CBAFS