

VIII ENCONTRO DO INSTITUTO ADOLFO LUTZ

REPERCUSSÃO DA GINÁSTICA LABORAL NAS ATIVIDADES E SAÚDE FÍSICA E PSICOLÓGICA DOS PRATICANTES, PARA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA.

Lopes GISL¹, Oliveira RLD de¹, Sunakozawa W T²

COMSAT, Instituto Adolfo Lutz, São Paulo, SP¹; Professor de Ginástica Laboral² – e-mail: **gisellelopez@bol.com.br**

Os primeiros registros da prática de atividade física no ambiente de trabalho são de 1925, na Polônia onde os operários se exercitavam com uma pausa adaptada a cada ocupação particular. Anos depois foi introduzida na Holanda e Rússia e nos anos 60 na Alemanha, Suécia, Bélgica e no Japão. Os Estados Unidos adotaram esta prática a partir de 1968. No Japão, em 1928, os funcionários dos correios faziam diariamente Ginástica Laboral como forma de distração e para manter um estilo de vida saudável, e após a Segunda Guerra se difundiu por todo o país, através do programa de rádio, da estação de rádio Taissô, que envolvia uma ginástica rítmica e exercícios específicos, acompanhados por música. Todas as manhãs tanto nas indústrias como nas residências as pessoas praticavam esta atividade. No Brasil, em 1901 ocorreram as primeiras práticas de atividade física entre funcionários de empresas e em 1973 teve início à prática da Ginástica Laboral. Algumas empresas passaram a investir em atividades de lazer e esporte como forma de melhorar a qualidade de vida e o relacionamento entre os funcionários. Nos estaleiros da Ishikawagima do Brasil (Ishibras), com sede no Rio de Janeiro, foi implantada a ginástica no início da jornada de trabalho e a “ginástica compensatória” durante as pausas de trabalho, com enfoque na segurança do trabalho. Benefícios da prática de Ginástica Laboral: fisiológicos, psicológicos, sociais e institucionais. Para a avaliação da relação entre a atividade física, através da prática de Ginástica Laboral, e o bem estar no trabalho, foi aplicado um questionário estruturado de múltipla escolha entre praticantes e não praticantes desta atividade na instituição. O Questionário era composto de 11 questões, respondido pelos funcionários, alunos do professor Wilson, que atua na instituição por mais de um ano, através de convênio com a Associação de Servidores do Instituto Adolfo Lutz (ASIAL), na gestão anterior e atualmente por solicitação dos seus alunos. Atualmente são 10 alunos regulares entrevistados, sendo que mais 12 funcionários que não realizam a atividade mas que trabalham em setores onde é feita, portanto, tem contato com a atividade. A distribuição e devolução dos questionários foi voluntária, tendo no questionário o objetivo da pesquisa, o instrumento de avaliação e explicação da utilização do mesmo