

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE GINÁSTICA LABORAL

Bruno Oliveira Silva¹
Gracielly de Azeredo Moreira¹
Larissa Koth Balbino¹
Léia Vitória dos Santos Silva¹
Mayke Tayone Palmeira Mendonça¹
Mikaely Nunes Santos¹
Nara Rúbia Pereira Lemes¹
Daniella Alves Vento²
Wesley dos Santos Costa²

Resumo:

Objetivos: Verificar a correlação da qualidade de vida no trabalho com a prática da ginástica laboral.

Pontos fundamentais: Os autores apresentam a realização da Ginástica Laboral (GL) no ambiente de trabalho a qual tem como principal finalidade prevenir e promover melhor bem-estar, em detrimento do aumento do tempo de vida de condição limitada ou incapacitada. Foram avaliados 21 trabalhadores, os quais responderam a um questionário de QV para análise das seguintes variáveis: idade, gênero, local e o tempo que estavam nesse serviço, além de dados fisiológicos como peso e altura de cada indivíduo. O artigo mostra que através do uso do programa, da avaliação da percepção e da prática da GL os participantes notaram melhora no alívio das dores, no convívio social e sentiram-se mais dispostos, felizes e saudáveis. **Avaliação crítica:** O artigo avaliado tem uma abordagem bem completa, atentando para o esclarecimento à importância da ginástica laboral na qualidade de vida. Quanto a avaliação dos 21 trabalhadores, percebe-se que devido a quantidade maior de mulheres houve influência nos resultados como, por exemplo, na altura. Observa-se também que os resultados do Índice de massa corporal (IMC) apresentam ser de indivíduos saudáveis os quais estariam praticando ginástica laboral somente como forma de prevenção. Por fim, a conclusão apresenta dados que corroboram com os presentes na literatura comprovando assim a relação da qualidade de vida com a ginástica laboral.

Palavras-Chave: Ginástica laboral, Qualidade de vida, Promoção de Saúde.

¹ Graduando (a), Curso de Fisioterapia, Centro Universitário de Anápolis- UniEVANGÉLICA, Brasil

² Docente, Curso de Fisioterapia, Centro Universitário de Anápolis- UniEVANGÉLICA, Brasil