

ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE E DA DISPOSIÇÃO FÍSICA ATRAVÉS DA APLICAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL EM PROFESSORES

ANA, Fabiana Soares de Sant *

PEREIRA, Lorena da Silva **

Orientador(a): FARIA, Vanessa Andréa Martins

A Ginástica laboral é o conjunto de práticas de exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho, para melhorar o desempenho dos funcionários e melhorar a qualidade de vida. O primeiro registro de Ginástica Laboral foi na Polônia em 1925. Objetivo: O presente estudo teve como objetivo analisar o grau de flexibilidade e o nível de disposição para a realização das atividades diárias de professores. Metodologia: essa pesquisa de campo submeteu-se ao Comitê de Ética em Pesquisa da Funec sob o protocolo 000078, e aplicado o teste do Banco Wells e uma escala de 0 a 100% sobre o nível de disposição física antes e após o programa de Ginástica Laboral de 60 dias, 3 vezes por semana. Resultados: os resultados indicaram que os professores obtiveram melhora na flexibilidade de 87,95% e melhora em 50% da disposição para realizar as atividades da vida diária. Discussão: Essa pesquisa se compara com a pesquisa de Martins *et al.* 2008, onde relata que funcionários de uma metalúrgica submetidos a Ginástica Laboral e avaliados com o Banco de Wells, demonstraram que em comparação com o primeiro e segundo teste que 51,2% dos homens obtiveram uma melhora na flexibilidade. Silva 2007, mostra em sua pesquisa, uma maior facilidade ou melhora na disposição física em desenvolver atividades da vida diária e profissional após o programa de Ginástica Laboral. Concluímos que a Ginástica Laboral, proporciona aos participantes, melhora na flexibilidade e da disposição para realizar as atividades da vida diária.

Palavras-chave: Ginástica. Flexibilidade. Disposição física.

* FUNEC, vanessasalvini@hotmail.com

** FUNEC, loren_asp@hotmail.com