



## **BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL PARA INDIVÍDUOS QUE UTILIZAM O COMPUTADOR COMO INSTRUMENTO DE TRABALHO<sup>1</sup>**

*Pâmela de Souza Coimbra<sup>2</sup>, Keity Rigodanzo Brandli<sup>3</sup>, Taline Paulina Marzari<sup>4</sup>. UNIJUI*

Nestes últimos anos a Ginástica Laboral vem crescendo entre as empresas, isso nos propõe a investigar a diminuição dos desconfortos osteomusculares e também as condições ergonômicas dos praticantes no seu ambiente de trabalho. Estudos mostram que a prática da Ginástica Laboral aumenta a disposição para o trabalho, diminuição de dores musculares, do estresse e cansaço. O estudo foi desenvolvido em três setores da UNIJUI – Universidade Regional do Noroeste do Estado do RS – Ijuí, que utilizam o computador como instrumento de trabalho, totalizando mais de 20 horas semanais. A pesquisa realizou-se do dia 20 ao dia 30 do mês de abril de 2010, com a amostra de 30 funcionários, sendo 14 do gênero masculino e 16 do gênero feminino, com a faixa etária entre 21 a 51 anos, praticantes das sessões de Ginástica Laboral num período de um a dez anos, nesta instituição. A pesquisa de caráter quantitativa, onde foi aplicado um questionário composto de quatro perguntas abertas e onze fechadas: sobre anamnese e as condições ergonômicas no ambiente de trabalho. Analisamos que os desconfortos osteomusculares mais sinalizados, nos praticantes foram: coluna cervical, ombros e punho. Observamos que é favorável aos indivíduos às condições ergonômicas, quanto; à mesa com tamanho adequado e com apoio para o antebraço, a altura da cadeira, a posição do monitor e do teclado. Elencamos os principais resultados obtidos através da prática da ginástica laboral, entre eles: aumentou a integração dos praticantes, diminuíram as dores no corpo e aumentou a disposição para o trabalho, neste sentido apontamos a importância da prática e da continuidade nas sessões de ginástica laboral, visando à saúde e qualidade de vida.

<sup>1</sup> Projeto de pesquisa realizado no Curso de Educação Física no Projeto Ginástica Laboral

<sup>2</sup> <sup>2</sup> Aluno do Curso de Graduação em Educação Física da UNIJUI – pamy\_sc00@hotmail.com

<sup>3</sup> <sup>1</sup> Aluno do Curso de Graduação em Educação Física da UNIJUI – keitybrandli@yahoo.com.br

<sup>4</sup> <sup>3</sup> Aluno do Curso de Graduação em Educação Física da UNIJUI – tali.marzari@hotmail.com