

GESTÃO DO MODELO Sesi GINÁSTICA LABORAL E SEUS IMPACTOS NOS TRABALHADORES DE UMA EMPRESA DE CONFECÇÕES EM CAMPINA GRANDE-PB

LÊDA MARIA MARINHO SANTOS DE FIGUEIREDO ¹

RAMON FAGNER DEQUEIROZ MACEDO ²

RESUMO

O DO MODELO Sesi GINÁSTICA LABORAL E SEUS IMPACTOS NOS TRABALHADORES DE UMA EMPRESA DE CONFECÇÕES EM CAMPINA GRANDE-PB

da Maria Marinho Santos de Figueiredo¹; Ramon Fagner de Queiroz Macedo ²; Regim¹; Regim²; Maria Braga de Carvalho (Orientadora)¹; UEPB - Universidade Estadual da Paraíba

RESUMO

A tecnologia traz consigo o aumento do sedentarismo, pela comodidade em face de uma era tecnológica do trabalho, com a redução da atividade física, nesse sentido, origina consigo doenças do século XXI, sedentarismo, obesidade, hipertensão, estresse entre outros mudando, também o estilo de vida do trabalhador, que, a conjunto de disposições pelo qual o indivíduo se comporta e faz escolhas em relação à sua vida, como exemplo, os hábitos, as rotinas, etc., podendo sofrer mudanças ao longo do tempo. Pensando nisso, o Sesi elaborou um serviço chamado “Sesi Ginástica na Empresa”, onde o intervém no estilo de vida do trabalhador e informa como ele pode ter uma adequada qualidade de vida. O presente estudo teve como objetivo detectar e comparar o estilo de vida dos trabalhadores de uma empresa de confecções de Campina Grande – PB. A pesquisa foi desenvolvida com 19 trabalhadores, sendo 17 do sexo feminino e 2 do sexo masculino, equivalendo a uma pesquisa de caráter qualitativo e quantitativo do tipo comparativo, tendo como instrumento de pesquisa, 02 questionários, validados, do modelo Sesi (Questionário de Avaliação Diagnóstica e o Questionário de Avaliação de Impacto). Os dados revelaram que, com a intervenção do serviço “Sesi Ginástica na Empresa”, em relação à atividade física, houve um aumento, com as medidas socio-educativas, de conscientização sobre atividades físicas, que o grupo apresentou na variável “Não, não estou interessado”, ocorrendo uma alteração de 12,50% para 0% e uma melhoria “Sim, 1 ou 2x por

semana” de 50% para 75%. O mesmo aconteceu com a alimentação saudável, onde se verificou uma melhoria, entre os colaboradores, onde optaram pela variável “NUNCA”, tomando como referência, a frequência de ingestão de frutas, sendo de 18,75% inicial e, após a intervenção, passou a ser 0% e a variável “1 a 3x por semana” aumentou de 25% para 47,37%. E o relacionamento interpessoal diminuiu a variável “Regular” de 18,75% para 0% e aumentou a boa inter-relação de 68,75% para 84,21%. Podemos concluir que, ao final do presente estudo, o serviço “SESI Ginástica na Empresa” interferiu na melhoria da mudança de comportamento para o estilo de vida saudável, onde não só avaliou o movimento humano, mas influenciou também para uma mudança de uma cultura corporal de vida autônoma, com foco no bem estar e na qualidade de vida. PALAVRAS-CHAVE: Saúde, Estilo de Vida, Ginástica Laboral.

Palavras-chave: SAÚDE, ESTILO DE VIDA, GINÁSTICA LABORAL..

¹ UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB, ledynha.m@hotmail.com;

² UEPB, proramfag@yahoo.com;