

# **EFEITOS DA GINÁSTICA LABORAL NAS VARIÁVEIS MORFOLÓGICAS, FUNCIONAIS, ESTILO DE VIDA E ABSENTEÍSMO DOS TRABALHADORES DA INDÚSTRIA FARMACÊUTICA DE MONTES CLAROS - MG.**

**Marcel Guimarães Silveira<sup>1</sup>**

1 - Professor da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES  
Email: [Marcel.silveira3@gmail.com](mailto:Marcel.silveira3@gmail.com)

## **RESUMO**

O objetivo desta pesquisa foi comparar os efeitos da ginástica laboral (GL) nas variáveis (peso, estatura e porcentagem de gordura corporal), funcionais (força, resistência muscular localizada e flexibilidade), estilo de vida e absenteísmo entre trabalhadores praticantes e não praticantes do programa de ginástica laboral (PGL) de uma indústria farmacêutica de Montes Claros - MG. Participaram 100 pessoas, que foram divididas em dois grupos: 50 homens (idade= 33,12±9,36 anos, massa corporal= 80,03±13,97 kg, estatura= 172,87±6,83 cm, IMC= 27,60±4,31 kg/m<sup>2</sup> e %gordura corporal= 21,43±4,99 %G) e 50 mulheres (idade= 28±6,57 anos, massa corporal=58,96±7,66 kg, estatura= 163,78±6,56 cm, IMC= 22,04±3,12 kg/m<sup>2</sup> e %gordura corporal=27,48±3,67 %G). O grupo masculino foi subdividido em dois, o primeiro (GML: n=25) participava do PGL; o segundo (GMC: n=25) não participava. O grupo feminino foi subdividido da mesma forma, o que participava do PGL (GFL: n=25) e o que não participava (GFC: n=25). Foi realizado teste de normalidade Shapiro-Wilk para verificar a homogeneidade da amostra. Através da análise estatística constatou-se que: o GML obteve índices significativamente melhores (p<0,05) que GMC nas variáveis: %G, flexibilidade da coluna lombar, resistência abdominal e estilo de vida. O GML obteve resultados melhores também na força de membros superiores (direita e esquerda), força de membros inferiores, flexibilidade de ombro, punho e joelho, mas a diferença não foi significativa. O GFL obteve resultados significativamente melhores (p<0,05) que GFC nas variáveis: %G, flexibilidade de ombro e joelho. O GFL obteve resultados melhores também na força de membro superior esquerda, flexibilidade da coluna lombar, cotovelo e punho, na resistência abdominal e estilo de vida, porém essas diferenças não foram estatisticamente significativas. Os resultados deste trabalho apontam que a ginástica laboral é uma ferramenta importante na melhoria da saúde do trabalhador da indústria, contudo, devem ser adotados outros programas que estimulem um estilo de vida mais ativo, de acordo com as necessidades dos funcionários e realidade de cada empresa.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ginástica laboral; Estilo de vida; Qualidade de vida.

## **ABSTRACT**

The aim of this research was to compare the effects of the practice of the labor gymnastics, on the variants (weight, height and rate of bodily fat), functional (strength, located muscular endurance/resistance and flexibility), lifestyle and absenteeism among participant and nonparticipant workers of the PLG (Program of Labor Gymnastics) at a pharmaceutical industry in Montes Claros – MG. One hundred participants were separated into two groups: 50 men (age=33,12±9,36 years old, body mass= 80,03±13,97 kg, height= 172,87±6,83 cm, IMC= 27,60±4,31 kg/m<sup>2</sup> and body fat %= 21,43±4,99%) and 50 women (age= 28±6,57 years old, body mass 58,96±7,66 kg, height= 163,78±6,56 cm, IMC= 22,04±3,12kg/m<sup>2</sup> and body fat %= 27,48±3,67%). The





male group was subdivided into two groups, the first (GML n=25) was formed by PLG participants and the second group (GMC: n=25) was formed by non-participants. The female group was divided in the same way, the first was formed by PLG participants (GFL: n=25) and the second group (GFC: n=25) was formed by non-participants. A normality Shapiro-Wilk test was made, in order to verify the homogeneity of the sample. Through the statistical analysis, it was verified that the GML achieved significantly better indices ( $p < 0,05$ ), than the GMC in the variants: Body fat%, flexibility of the lumbar column, abdominal resistance and lifestyle. The GML also achieved better results in the strength of the upper limbs (right and left), lower limbs, flexibility of the shoulder, wrist and knee, but the difference was not significant. The GFL obtained significantly better results ( $p < 0,05$ ), than the GFC, in the variants: body fat %, flexibility of the shoulder and knee. The GFL also achieved better results in the strength of the lower limb, flexibility of the lumbar column, elbow and wrist, in the abdominal resistance and lifestyle; however, these differences were not statistically important. The outcome of this research shows that the labor gymnastics is an important tool in the improvement of industrial workers health; however, other programs, which encourage a more active lifestyle, in agreement with the employees' needs and the reality of each company, should be implemented.

**KEY WORDS:** Labor gymnastic; lifestyle; Quality of life.