



B0318

ANÁLISE DO ÍNDICE DE ESTRESSE EM FUNCIONÁRIOS DO INSTITUTO DE BIOLOGIA SUBMETIDOS OU NÃO A GINÁSTICA LABORAL

Patrícia Tase Ricardo (Bolsista SAE/UNICAMP) e Profa. Dra. Dora Maria Grassi-Kassisse (Orientadora), Instituto de Biologia - IB, UNICAMP

Objetivos: O presente estudo teve como finalidade analisar o índice de estresse dos funcionários do Instituto de Biologia submetidos ou não a ginástica laboral. Métodos e Resultados: Isso foi feito utilizando-se um Questionário de Estresse Percebido (QEP) para a avaliação psicológica do estresse bem como a coleta de saliva para avaliar a concentração de cortisol (que não será apresentada neste resumo), o hormônio do estresse, como indicativo do grau de estresse do indivíduo. Os voluntários foram divididos em dois grupos: um com funcionários que participavam do programa de ginástica laboral e outro com funcionários os quais não participavam. Sendo assim, constatou-se que o índice de estresse percebido, obtido pelo QEP, para o grupo da ginástica laboral (GL, n=3) no dia de atividade com GL, no dia de atividade sem GL (n=4) e no dia de descanso, respectivamente, foi de $0,53 \pm 0,17$; $0,47 \pm 0,17$ e $0,49 \pm 0,13$. Já para o grupo o qual não participou da ginástica os valores de 2 dias de atividade e do dia de descanso foram, respectivamente, $0,46 \pm 0,07$; $0,42 \pm 0,10$ e $0,34 \pm 0,06$. Esses valores foram expressos na média e erro padrão da média e não apresentam diferença significativa. Dos resultados obtidos até o momento não observamos diferenças nos valores de QEP significativas com os voluntários estudados.

Humanos - Estresse - Ginastica laboral