



B0330

ÍNDICE DE ESTRESSE PERCEBIDO 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

Este estudo teve como objetivos determinar o índice de estresse percebido (IEP) em funcionários do Instituto de Biologia/IB-UNICAMP, investigar se há influência do gênero sobre o IEP nesses funcionários e determinar o impacto inicial da prática de ginástica laboral sobre o IEP nos voluntários que participaram da pesquisa. Dois grupos foram avaliados: funcionários do IB que participavam do programa de ginástica laboral (n=10), grupo GL, e funcionários que não participavam (n=6), grupo Controle. O IEP foi determinado pela aplicação do Questionário de Estresse Percebido durante 2 dias – 1 dia de descanso e 1 de atividade. Os resultados demonstraram que o grupo Controle possui valores de IEP maiores que o GL (Dia 1 e 2). Houve uma redução do índice no grupo GL (Dia 2-Dia1). O grupo GL apresentou redução do índice nas escalas de Energia e Alegria e Irritabilidade, Tensão e Fadiga. As mulheres apresentaram IEP significativamente maior que os homens no dia de repouso e a prática da GL sugere indícios de efeitos preventivos nos índices relacionados à Sobrecarga para as mulheres. Com a ferramenta utilizada e com os resultados obtidos da população estudada pode-se concluir que a prática da ginástica laboral além dos efeitos benéficos bem descritos na literatura relacionados ao sistema ósteomuscular também induz redução no IEP não só em dias de atividade como também em dias de repouso.

Estresse - Humanos - Ginástica laboral