

## **0820 - ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA DE ADULTOS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL**

- Robson Chacon Castoldi (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Célia Aparecida Stellutti Pachioni (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Vilma Mayumi Tachibana (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Vanessa Tiemi Haro (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), José Carlos Silva Camargo Filho (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Olga Cristina de Mello Malheiro (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente) - castoldi@yahoo.com.br.

**Introdução:** Com o avanço industrial e tecnológico, houve o aumento da carga horária de trabalho, que contribuiu para a diminuição da prática de atividade física e conseqüentemente no aumento do sedentarismo. Tais fatores agregados foram cruciais para o aumento dos níveis de estresse da população mundial e resultaram da diminuição da qualidade de vida. Procurando diminuir tal efeito, surgiu a prática de exercícios físicos no ambiente de trabalho. Denominada de ginástica laboral, esse programa de exercícios pode ser um meio para a melhoria da qualidade de vida. **Objetivos:** O objetivo do presente estudo foi analisar a qualidade de vida de funcionários da Diretoria de Serviços da FCT-UNESP, participantes de um programa de Ginástica Laboral. **Métodos:** O estudo observou 48 indivíduos, pertencentes do programa Saúde Integral do Trabalhador, com idade entre 36 e 67 anos ( $50 \pm 8,9$ ), sendo 11 mulheres e 37 homens. Para avaliação da Qualidade de Vida, foi utilizado o instrumento genérico Medical Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36). Após a aplicação dos questionários, as informações coletadas foram armazenadas em único banco de dados em Epi Info 2000. **Resultados:** A amostra analisada mostrou valores de pontuação acima de 50 pontos (mediana). Além disso, o domínio "dor" foi o único a apresentar valores inferiores ao ponto estabelecido pela mediana. **Conclusão:** O programa de ginástica laboral pode contribuir para a melhora destes aspectos, principalmente naqueles que demonstram menores valores.