

0937 - HIDROTERAPIA PREVENTIVA PARA FUNCIONÁRIOS DA FCT/UNESP – CAMPUS DE PRESIDENTE PRUDENTE - Maria Rita Masselli (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Camila Marques Paes da Cunha (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Tamara dos Santos Gouveia (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente) - mrm@fct.unesp.br.

Introdução: Qualidade de vida no trabalho é o conjunto de ações de uma empresa que envolve a implantação de melhorias e inovações gerenciais e tecnológicas no ambiente de trabalho. Para o desenvolvimento da qualidade de vida é necessário ter uma visão integrada, holística do ser humano, em que se olha a empresa e as pessoas que a compõem como um todo, o que se denomina enfoque biopsicossocial. Este posicionamento permite a criação de serviços e a implantação de projetos voltados para a preservação da saúde do indivíduo. No ambiente de trabalho o estresse é uma condição comum, que traz conseqüências negativas no funcionamento físico e mental do organismo humano. Sua influência pode resultar em sentimento de ansiedade, raiva e depressão que incorrem em problemas para a saúde do indivíduo, contribuindo para a ontogênese de várias doenças físicas e psiquiátricas. Há também evidências de que um estado prolongado de estresse pode propiciar prejuízos com o bem estar psicológico, a qualidade de vida e a produtividade das pessoas. E a ansiedade, por si só, apesar de ser um fenômeno universal, vivenciado por todo ser humano, ainda não tem uma definição exata. Entretanto, pode ser facilmente notada. No homem, ela é percebida como uma emoção caracterizada por um estado de alerta tenso e fisicamente exaustivo, focalizado em um perigo ou emergência iminente e inevitável, embora não objetivamente aparente, com uma incerteza dolorosa sobre a possibilidade de se resolver a situação.

Objetivos: O objetivo do programa é proporcionar uma atividade física regular aos funcionários no próprio local de trabalho. **Métodos:** O grupo foi constituído de 15 participantes, todas do sexo feminino. A idade média = $44,2 \pm 5$ anos; peso = $65,9 \pm 11$ Kg; altura média = $1,63 \pm 0,1$ e IMC médio = $25,5 \pm 3,7$ Kg/m². Foi aplicado ao final do programa o questionário Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) que apresenta duas escalas cujo propósito é o de quantificar o nível de ansiedade enquanto estado (IDATE-E) e o nível de ansiedade enquanto traço (IDATE-T). Cada uma das escalas é composta por 20 afirmações. O escore de cada escala varia de 20 a 80 pontos, sendo que os escores podem indicar um baixo grau de ansiedade (20 a 30), um grau médio de ansiedade (31 a 49) e um alto grau de ansiedade (maior ou igual a 50). Foram realizadas duas sessões por semana de exercícios aquáticos em piscina aquecida. A sessão é dividida em cinco fases: aquecimento, alongamento, atividade aeróbica, fortalecimento e por último relaxamento. Após quatro meses, as funcionárias foram reavaliadas pela psicóloga. **Resultados:** Os resultados demonstraram um escore de grau médio para a Ansiedade-Estado com $44,8 \pm 6$ pontos e para Ansiedade-Traço com $42,8 \pm 3,6$ pontos. Palavras-chave: saúde do trabalhador, ansiedade