

## Avaliação da qualidade de vida em funcionários praticantes de ginástica holística em empresa

Fernanda Fonseca dos Santos Lopes<sup>1</sup>, Zelia Zilda Lourenço de Camargo Bittencourt<sup>1</sup>

<sup>1</sup>FCM – Universidade Estadual de Campinas.

E-mail: fer\_fisio@zipmail.com.br, zelizaz@terra.com.br

**Introdução:** A qualidade de vida na empresa é um importante recurso de promoção de saúde, e pode ser desenvolvida a partir da prática de atividades físicas. O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos da rotina estressante do trabalho, proporcionando condições de melhor desempenho e produtividade. A Ginástica Holística atua através da sensibilização e da tomada de consciência, de modo a levar o sujeito a uma melhor utilização do seu potencial perceptivo, sensorial motor e a uma atitude corporal mais harmônica. No nível terapêutico atua em problemas como contraturas musculares, artroses, hipotonias, má postura entre outros. **Objetivo:** Analisar a qualidade de vida dos funcionários de uma empresa de transportes que praticavam Ginástica Holística durante o expediente de trabalho. **Método:** O estudo foi realizado em uma empresa especializada em transportes de containeres, remoção de trânsito aduaneiro e cargas perigosas, localizada na cidade de Santos/SP, tendo como sujeitos 16 funcionários, após seis meses de prática de Ginástica Holística. O instrumento utilizado foi o World Health Quality of Life (WHOQOL – brief) versão em português, composto por 24 questões englobando os domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente e mais 2 questões gerais. **Resultados:** Observou-se que 62,5% dos sujeitos eram mulheres e 37,5% homens, com idade entre 17 e 43 anos; sendo 31,25% casados, 62,5% solteiros e 6,25% divorciados. Com relação à escolaridade 56,25% tinham o ensino médio e 43,75% o ensino superior. Na análise da qualidade de vida, o domínio psicológico apresentou melhores escores (75,78), seguido pelo domínio das relações sociais (74,99) e pelo domínio físico (72,99). O domínio que apresentou piores escores foi o meio ambiente (54,69), provavelmente em decorrência do tipo de atividade profissional. **Conclusão:** O ambiente de trabalho neste segmento é extremamente estressante. Apesar de não ter sido realizada avaliação de qualidade de vida antes do início da atividade de Ginástica Holística, observou-se maiores escores nos domínios psicológico, relações sociais e físico, que podem estar relacionados a tal intervenção. Podemos considerar estes resultados positivos, pois a prática desta atividade física leva aos participantes a sensação de bem-estar, relaxamento, melhora da consciência corporal, reeducação postural e das relações no ambiente de trabalho.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida. Promoção de Saúde. Ginástica Holística.