

AVALIAÇÃO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL DO HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE,  
RIO GRANDE DO SUL, BRASIL

MARCIO ROBERTO MARTINI; NERY RM; MARTINY DD; SANTOS AC; NISA-CASTRO-NETO W.

Introdução: O trabalho está presente em grande parte da vida do homem, sendo um fator decisivo para sua saúde devido as implicações ambientais, sociais e econômicas que o envolvem. Objetivo: Avaliar e analisar a efetividade do PGL no HCPA para ajustar o programa a realidade laboral dos colaboradores. Método: Foram aplicados questionários para verificar estilo de vida, comportamento laboral e a avaliação da saúde. Para avaliar a frequência elaborou-se uma lista de chamada. Resultados e Discussão: A prática de atividades físicas fora do horário de trabalho está significativamente associada ao tipo de atividade física ( $P > 0,041$ ). A associação entre atividade física no trabalho e indicadores de saúde e aptidão demonstrou que, quem pratica exercícios no trabalho tem uma melhor saúde e aptidão evidenciadas por uma forte capacidade aeróbia, peso corporal baixo e grande flexibilidade muscular do que aqueles que não fazem exercícios físicos no trabalho. O uso de medicamento esta significativamente associado ao tipo de atividade física ( $P > 0,034$ ). Verificou-se que a profissão, trabalho, participação, benefícios pessoais, benefícios sociais e intensidade da dor, não estão significativamente associados com o tipo de atividade física. Em relação a frequência, outro estudo descreve que em 58 setores que participaram do PGL, verificou-se a presença de 403(44,7%) funcionários em um total de 902. Destes, 8 setores apresentaram 100% de participação. Os maiores índices foram nos meses de abril/maio e julho/setembro, com tendência a se manterem em elevação nos meses seguintes. Conclusão: O PGL tem apresentado um aumento gradativo de participantes. Os colaboradores estão evoluindo quanto ao seu bem estar após a prática dos exercícios. Podemos observar que a atividade física independe do estilo de vida, comportamento laboral e avaliação da saúde.