



ADERÊNCIA AO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL QUEIROZ-GALVÃO: UM ESTUDO DE CASO

Aluno: Rafael Augusto Pereira da ROCHA

Banca Examinadora:

Prof. Ms. Gustavo André BORGES – Orientador

Prof.^a Ms. Ilse Lorena von Borstel Galvão de QUEIRÓS

Prof.^a Ms. Carmen Elisa Henn BRANDL

Este estudo teve como objetivo verificar o que induz as pessoas aderirem a programas de ginástica na empresa, proposto pelo SESI na empresa Queiroz Galvão. A empresa escolhida para estudo foi a Queiroz-Galvão de Foz do Iguaçu, no qual participara 72 funcionários, de ambos os sexos, e idades variando de 18 a 60 anos. 54 eram frequentadores do programa de ginástica laboral e 18 não participaram ou eram desistentes do programa da ginástica laboral. Foi utilizado um questionário, contendo 39 (trinta e nove) questões referentes ao nível sócio-econômico, saúde e estilo de vida, prática de atividade física e aos motivos que levam a aderência ou abandono da prática regular da ginástica laboral. Este foi aplicado de forma intencional aos participantes e aos não-participantes ou desistentes da ginástica laboral. Os dados foram tratados através de parâmetros de estatística descritiva, tais como distribuição de frequência e percentual de respostas dadas pelos entrevistados. As características do programa de Ginástica Laboral que podem repercutir em maior aderência são sessões bem elaboradas e em local adequado (espaço físico), além de maior estímulo por parte da empresa para a participação de seus funcionários. Quanto aos fatores determinantes à aderência, os indicadores de saúde demonstraram relação direta com a aderência.

Unitermos: ginástica laboral, aderência à ginástica.