

## TESTE DE SENTAR E LEVANTAR (TSL): AUXÍLIO DA GINÁSTICA LABORAL NO EQUILÍBRIO DOS COLABORADORES MUNICÍPIO<sup>1</sup> DE PONTA GROSSA

Gracy Kauane dos Santos Pereira,  
Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG)

### RESUMO

*PALAVRAS-CHAVE: Equilíbrio, colaboradores, ginástica laboral.*

### INTRODUÇÃO

Sabe-se que os programas de GL proporcionam melhoras não só no âmbito laboral, mas também, proporcionam aos colaboradores, os benefícios da melhora na concentração, produção e bem estar no trabalho, visando a diminuição do estresse, desgaste físico e emocional adquiridos durante a jornada de trabalho.

Sob esta ótica esta pesquisa vem relatar acerca das intervenções aplicadas em um programa de GL, destinada a funcionários públicos de duas instituições que desenvolve atividades, tais como; técnicas de alongamentos, respiração, relaxamento, com duração de 10 a 15 minutos durante o expediente de trabalho. Visando assim, a prevenção de DORT (Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho), melhora nos sistemas; respiratório, cardíaco, redução da fadiga, esgotamento e monotonia, trabalhando também, a relação do equilíbrio no seu dia-a-dia, importante para manter uma saúde mais significativa e ideal.

Desta forma, as avaliações sobre a funcionalidade prática da GL, devem ser realizadas sempre, a fim de verificar se os exercícios realizados tem tido efeitos positivos sobre a musculatura funcional que propiciam a autonomia necessária para o ser humano, além de caso sejam encontradas alterações na aptidão muscular funcional, estas poderão ser repassadas aos colaboradores e conseqüentemente auxiliarão o profissional de Educação Física nas avaliações diárias das atividades de GL.

<sup>1</sup> Esta pesquisa contou com o apoio financeiro da Fundação Araucária para sua realização.

Objetivou-se investigar a influência da Ginástica Laboral, nas condições de saúde e estilo de vida, relacionadas ao equilíbrio motor em colaboradores de duas instituições públicas do município de Ponta Grossa.

A coleta dos dados foi realizada por meio teste TSL (teste sentar e levantar do chão) que avalia a forma de sentar e levantar do chão, calculando a taxa de mortalidade. O teste avalia o paciente em cada movimento com uma nota de um a cinco, para sentar e para levantar, totalizando dez pontos. A cada apoio utilizado (mão, braço, joelho), a pessoa perde um ponto e, em caso de desequilíbrio, meio ponto).

População/amostra: 57 colaboradores praticantes e não praticantes da GL pertencentes a duas instituições públicas (Delegacia da Receita Federal e Universidade Estadual de Ponta Grossa). Amostra: foi caracterizada como finita, não probabilística intencional e escolhida por conveniência, mediante aceitação em participar do estudo, contendo 6 colaboradores da Delegacia da Receita Federal com idade entre 18 e 70, sendo (3) do sexo feminino e (3) do sexo masculino. Foram analisados também (6) de colaboradores que não realizavam a GL, sendo (3) do sexo feminino e (3) do sexo masculino.

A partir das respostas obtidas pelo teste TSL, verificou-se que o nível dos praticantes de GL (ginástica laboral), é maior que os não praticantes de GL, praticantes possui mais eficiência e mobilidade em suas realizações enquanto os não praticantes perdem muito ponto, por não conseguirem realizar de forma eficiente o teste.

Para a metodologia, esta apresentou-se descritiva e quantitativa, com colaboradores da Universidade Estadual de Ponta Grossa– UEPG e Delegacia da Receita Federal, do município de Ponta Grossa, Pr. A pesquisa atendeu aos critérios éticos, e foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa, UEPG sob o número nº 2.991.247.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que, as limitações deste estudo, quanto ao número restrito de participantes na pesquisa, em função do momento histórico vivido pela pandemia do Covid-19, podem ter limitado as conclusões destes resultados, quanto ao nível de dificuldades associados a prática de GL.

Os resultados da análise de variância apontam evidências de que o praticante de GL realizam mais repetições em relação ao não praticante, os praticantes de GL apresentam mais



CONBRACE  
CONICE 2021  
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e  
Ciências do Esporte  
no tempo presente:

Defender Vidas,  
Afirmar as Ciências

facilidade nas realizações do teste, entretanto os não participantes acabam tendo pouco eficiência no teste de TSL.

## REFERÊNCIAS

OLIVEIRA, H. F. R. et al. QVT-25: Construção e Validação de um Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida no Trabalho. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida. v. 9, n. 1, 2017.

QUINLAN, R C4.5: Programs for Machine Learning. Morgan Kaufmann Publishers, San Mateo, CA, 1993

