

Candidato: Clarisa Del Carmen Pino Hinostroza

Título: Estudo comparativo do nível da capacidade física, stress trabalhista e moléstias músculo-esquelético em trabalhadores.

Orientador: Profa. Dra. Antonia Dalla Pria Bankoff

Resumo: A presente investigação pretende comparar o nível de capacidade física, grau de dificuldade músculo-esquelética e nível de estresse trabalhista, entre um grupo de trabalhadores sedentários e um grupo que realiza atividade física sistemática. Este estudo se realizou em 40 funcionários da Compañía Siderúrgica de Huachipato S.A. (C.S.H.), os quais se submeteram a sete provas de evacuação de capacidade físico general e três encostas que obtiveram informações relacionadas com a prática de atividade física e estresse trabalhista. Também se registram antecedentes do peso, medida e composição corporal. Estabeleceu-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre os níveis de condição física (especificamente na capacidade aeróbica, flexibilidade, força abdominal e dorsal) de ambos grupos. Ainda podemos observar que a prática de atividade física sistemática é um fator importante que incide é uma diminuição de: percepção de fadiga física e mental no trabalho, mal estar músculo-esquelético e nível de estresse.

Palavras-Chave: Capacidade física; Saúde; Sedentarismo; Stress; Composição corporal, Atividade física sistemática, Encostas.