

## **Título:** A GINÁSTICA LABORAL E SUAS AÇÕES E REPERCUSSÕES SOBRE O EQUILÍBRIO ENTRE CORPO E MENTE

**Autores:** PURCINO, B. M. P.; VINHAS, A.; SOUZA, J.

### **Resumo:**

O presente trabalho, fundamentado em Goleman, D.; Gurin, J (1997), pauta-se por ser uma pesquisa, ainda em andamento, que busca evidenciar os efeitos, que hipotetiza-se serem positivos, da Ginástica Laboral assim como suas ações e repercussões sobre o equilíbrio entre corpo e mente. Para obtenção dos dados desejados, foi realizada a aplicação de uma avaliação psicológica, a Escala de Investimentos Corporal (Body Investment Scale - BIS), e o teste (PBE) Pentáculo do Bem Estar, em um grupo de trinta e duas pessoas de setores administrativos e produtivos, praticantes frequentes ou não de Ginástica Laboral. A amostra escolhida para embasar as análises foi composto de um grupo de trinta e duas pessoas, que atuam em setores administrativos e produtivos de uma empresa de grande porte, esses foram selecionados ora por serem praticantes frequentes de Ginástica Laboral, ora por não serem frequentes; a fim de corroborar a hipótese de que praticantes de Ginástica Laboral podem obter privilégios e vantagens físicas e psicológicas quando participantes efetivos dessa atividade. Acredita-se na importância do equilíbrio corpo e mente como consequência da prática frequente de exercícios físicos, aqui, especificamente, da Ginástica Laboral, que funciona como estímulo para se alcançar benefícios significativos.

---

**Palavras-chave:** Ginástica laboral, Corpo, Mente.