ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

QUALIDADE DE VIDA NA UEPG: a aplicação do programa de ginástica laboral

Apresentador e autor[1] Bruno Francis da Silveira Gonçalves
Apresentador e autora[2] Tatyane Perna Silva
Autor[3] Heleise Faria dos Reis de Oliveira
Autor[4] Joselaine da Silva
Autor[5] Raphael Cailleaux

RESUMO – Na atualidade muito se têm falado e procurado alcançar a qualidade de vida, tanto em um aspecto geral, como também, no trabalho. Empresas de grande porte, tanto públicas, como privadas, perceberam que para serem bem sucedidas precisariam investir em seus recursos humanos, desta forma, têm focado seu interesse na qualidade de vida do trabalho. Sendo assim, a UEPG - Universidade Estadual de Ponta Grossa por meio de um de seus projetos extensionistas o de "Qualidade de Vida", objetiva, a aplicação da ginástica laboral para seus funcionários em diversos setores, visando a melhora no relacionamento interpessoal entre os funcionários, a socialização, cooperação e interação e ainda conseqüentemente diminuir os quadros das doenças degenerativas. A problemática da pesquisa considera a rotina e o acúmulo de trabalho, como os fatores determinantes, das tensões laborativas que elevam os níveis de stress que por sua vez, ocasionam as doenças, como; L.E.R. (Lesões por Esforços Repetitivos) e D.O.R.T. (Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho). A esta problemática levantada, surgiu a hipótese de que por meio da ginástica laboral, esta possa amenizar os níveis de estresse, melhorar a atenção diária e propiciar a conscientização da importância de se ter "Qualidade de Vida" no ambiente laboral. Como metodologia o Projeto Extensionista realiza intervenções de 15 minutos, três vezes por semana, a fim de propiciar uma melhora na qualidade de vida dos funcionários através do desenvolvimento motor; com alongamentos, jogos, atividades recreativas, cooperativas e explanações sobre as influências dos hábitos alimentares, de exercícios físicos e lazer. Para tanto, esta pesquisa utilizará um protocolo, o WHOQOL-BREF, o qual será aplicado a cinqüenta funcionários, escolhidos de forma aleatória e que pertençam aos setores; PROGRAD, PRORH, PROPESP, FINANCEIRO, PROAD, CAIC, FAZENDA ESCOLA, MUSEU, PROEX, MARCENARIA, RU CAAR, CIPP, BLOCO L e BIBLIOTECA CAMPUS, objetivando averiguar como anda a "Qualidade de Vida" dos funcionários que são adeptos do Programa de Ginástica Laboral.

PALAVRAS CHAVE – L.E.R., D.O.R.T., ginástica laboral

[1] Discente e participante do Grupo de Pesquisa em "Qualidade de Vida", UEPG
[2] Discente e participante do Grupo de Pesquisa em "Qualidade de Vida", UEPG
[3] Docente e Coordenadora do Grupo de Pesquisa em "Qualidade de Vida", UEPG
[4] Discente e participante do Grupo de Pesquisa em "Qualidade de Vida", UEPG
[5] Discente e participante do Grupo de Pesquisa em "Qualidade de Vida", UEPG