GINÁSTICA LABORAL: um programa para a promoção da qualidade de vida na UEPG.

Alexandre Hadlich Fernandes[1]
Bruna Aparecida Bonnet[2].
Gabriel Lopes[3]
Vinicius Martins Ganzert[4]
Heleise Faria dos Reis de Oliveira[5]

RESUMO

A necessidade da prática de exercícios físicos no local de trabalho vem desde o século XVIII durante a Revolução Industrial. A partir desta época, o número de funcionários com Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios Osteomoleculares Relacionados ao Trabalho (L.E.R./D.O.R.T.) aumentou consideravelmente. Na atualidade empresas de grande porte têm se preocupado em investir em recursos humanos e procurado alcançar a qualidade de vida no trabalho. Tendo em vista a qualidade de vida dos funcionários da UEPG - Universidade Estadual de Ponta Grossa, foi criado o projeto de extensão "Qualidade de Vida", que 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 stresse que por sua vez, ocasionam as doenças. Por meio da ginástica laboral surgiu a hipótese de que esta possa diminuir 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 utilizamos a Ginástica Compensatória que é realizada no meio da jornada de trabalho, com intervenções de 15 minutos, três vezes por semana, para executar exercícios específicos como o alongamento, jogos, atividades recreativas, cooperativas e explanações sobre as influências dos hábitos alimentares, de exercícios físicos e lazer, a fim de propiciar uma melhora na qualidade de vida dos funcionários. Para esta pesquisa utilizaremos o protocolo WHOQOL-BREF, que será aplicado a 50 funcionários que participam do Projeto Extensão; pertencentes aos setores PROGRAD, PRORH, CAIC, analisando as melhorias na qualidade de vida do trabalhador, após o inicio do Programa Qualidade de Vida.
Palavras-chave: Qualidade de Vida, trabalhador e 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] Discente e participantes do Grupo de Pesquisa em "Qualidade de Vida", UEPG.
[4] Discente e participantes do Grupo de Pesquisa em "Qualidade de Vida", UEPG.
[5] Docente e Coordenadora do Grupo de Pesquisa em "Qualidade de Vida", UEPG.