

## ATIVIDADE FÍSICA PARA OS COLABORADORES DA UNOESC CHAPECÓ COMO UM FATOR INFLUENTE PARA A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Troiani, Leonice

Coutinho, Jacqueline Fonseca

### Resumo

A Comissão Interna de Prevenção de Acidentes - CIPA da Unoesc Chapecó, dando continuidade a projetos realizados nas gestões anteriores, realizou de 01 de fevereiro a 20 de dezembro de 2019 o projeto de extensão denominado "Atividade Física para os colaboradores da Unoesc Chapecó como um fator influente para a qualidade de vida no trabalho". O projeto consiste em uma parceria entre a CIPA, a Unoesc Chapecó e o Curso de Educação Física. A Unoesc Chapecó possui uma excelente Academia para a prática de atividades físicas, considerando que a CIPA incentiva reiteradamente os colaboradores da instituição a prática de exercícios físicos, com o intuito de melhorar a qualidade de vida e, conseqüentemente, diminuir os problemas de saúde do trabalhador, sinônimo de aumento de produtividade na empresa e considerando o interesse dos colaboradores em praticar atividade física num local próximo ao trabalho, o Curso de Educação Física disponibiliza bolsistas para o suporte técnico na prática dos exercícios, gerando oportunidade de democratizar o conhecimento no contexto da saúde e de cuidados com o hábito de vida na prática dos exercícios. Os benefícios da atividade física são inúmeros, como: melhora a circulação, auxilia no controle do peso, reduz o risco de pressão alta, mantém ossos, articulações e músculos

## RESUMO

saudáveis, promove bem-estar físico e mental, reduz o estresse, melhora a depressão e a qualidade do sono. Reitera-se que para a prática de atividade física tenha todos os benefícios, sendo importante o acompanhamento de uma alimentação saudável.

Palavras-chave: Prevenção. Atividade física.

E-mail: [leonice.troiani@unoesc.edu.br](mailto:leonice.troiani@unoesc.edu.br)