

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino,
Pesquisa e Extensão - SIEPE



QUALIDADE DE VIDA DOS COLABORADORES DO CAMPUS DA UNOESC VIDEIRA ATRAVÉS DA IMPLANTAÇÃO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL

Pesquisador(es): ALBUQUERQUE, Fabricio; ZAGO, Ederlei

Instituição de Ensino Superior/Curso: Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc),
Curso de Educação Física Bacharelado

Área: Área das Ciências da Vida e Saúde

Introdução: A ginástica laboral é composta por exercícios específicos de curta duração, realizados no próprio local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica, visando despertar o corpo, e reduzir acidentes do trabalho, prevenir doenças por traumas cumulativos, corrigir vícios posturais, aumentar a disposição para o trabalho, promover integração entre os funcionários e evitar a fadiga gerada pelo trabalho. **Objetivo:** Contribuir para melhoria na qualidade de vida dos colaboradores do Campus da Unoesc Videira através da implantação do Programa de Ginástica Laboral. **Método:** A pratica do exercício tem o intuito de melhorar dores ocasionadas na jornada de trabalho, melhorando o desempenho dos funcionários em seus respectivos setores. Utilizando teste de flexibilidade para observar a evolução individual, e durante todo o ano de 2019 realizou-se aplicação de ginastica laboral nos departamentos da Universidade nas segunda, quarta e sexta, sendo 15 minutos cada departamento, envolvendo 5 locais. **Resultados:** No ano de 2020 foi iniciado normalmente, mas com a pandemia do COVID-19 e o isolamento social, continuamos com aulas remotas através de grupo no Whatzapp, no qual os colaboradores conseguiram fazer seus exercícios isolados nos seus setores ou até mesmo no conforto da sua própria casa e de maneira individual. Os resultados sobre a melhora da flexibilidade foram interrompidos, por conta não foi observado a evolução dos alunos. Em 2021 as atividades voltaram ser presencial a partir do mês de abril até

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



final de julho, com variação de exercícios realizados visando o alongamentos e relaxamento, com atividades individuais e em duplas e em diversas oportunidades com dinâmicas de jogos recreativos, também foram realizados exercícios que envolvem o raciocínio lógico, melhora na flexibilidade e exercícios que melhorem dores ocasionadas durante a jornada de trabalho e em 2021 em dias muito frio a ginástica laboral foi realizada ao sol em frente o hall de entrada da Unoesc. **Conclusão:** O programa da Ginástica Laboral favoreceu um maior convívio e integração, possibilitando as pessoas conhecerem-se melhor através da comunicação ativa expressa pelo corpo, pela cooperação nas atividades em dupla e dinâmicas de grupo e isso resulta em uma mudança de rotina proporcionando em favor da saúde física, mental e social dos colaboradores.

Palavras-chave: Ginástica Laboral. Colaboradores. Unoesc Videira.

E-mails: albuquerquefabricio2015@gmail.com; ederlei.zago@unoesc.edu.br.

