

## NÍVEL DE FLEXIBILIDADE E COMPOSIÇÃO CORPORAL DOS COLABORADORES DO CAMPUS DA UNOESC VIDEIRA ATRAVÉS DA IMPLANTAÇÃO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL

Adriano Arthur Fernandes<sup>1</sup>, Ederlei Zago<sup>2</sup>

1. Discente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Videira, SC
2. Docente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Videira, SC

**Autor correspondente:** Adriano Arthur Fernandes, ederlei.zago@unoesc.edu.br

**Área:** 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:** O objetivo do estudo foi contribuir para melhoria na qualidade de vida dos colaboradores do Campus da Unoesc Videira através da implantação do Programa de Ginástica Laboral. **Método:** A pesquisa se caracteriza como descritiva e com abordagem mista. O grupo pesquisado foi composto por 29 colaboradores e os dados foram coletados no período vespertino durante o expediente dos trabalhadores. Para a flexibilidade utilizou-se o protocolo de sentar e alcançar, o peso e a estatura para realizar o IMC (índice de massa corporal) e a medida de cintura para avaliação RC. Após a coleta de dados aplicou-se durante todo o ano de 2022 ginástica laboral em 5 departamentos da Universidade nas segunda, quarta e sexta feiras, sendo 15 minutos cada departamento. **Resultados:** A prática do exercício teve o intuito de melhorar dores ocasionadas na jornada de trabalho, melhorando o desempenho dos funcionários em seus respectivos setores. Os resultados demonstraram média de flexibilidade foi de 27,27cm (-9+41 |), classificando como excelente; na média de RC foi de 75,32cm(-64+97) sendo que n=13 participantes teve classificação bom, n= elevado e n= muito elevado; a média de peso foi de 67,3k (-48+92) e a estatura 1,68m(-1,43+1,80), resultando média de IMC de 25,8, sendo início de sobrepeso, destaca-se que 50,5 estavam com IMC na classificação NORMAL E O RC classificou como normal e durante a aplicação do programa de ginástica laboral foi efetivado orientação. **Conclusão:** Conclui-se que os dados coletados e analisados dos participantes está em classificação normal e que 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 resultando em uma mudança de rotina proporcionando em favor da saúde física, mental e social dos colaboradores

**Palavras-chave:** Ginástica Laboral,; Avaliação Física. ; Qualidade de Vida..

**Agradecimentos:** O autor Adriano Arthur Fernandes agradece a agradece agradece ao Programa de Bolsas Universitárias do Estado de Santa Catarina (UNIEDU) pela concessão de bolsa de iniciação científica e a professora orientadora Ederlei Zago