



XXI JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS

Ponta Grossa, 4 a 6 de outubro de 2023

OS BENEFÍCIOS DA APLICAÇÃO DE GINÁSTICA LABORAL JUNTO AOS SERVIDORES DA UEPG

Kevin Luiz da Silva¹
Daniel Vaz dos Santos²

Resumo: A longa jornada de trabalho em ambientes administrativos, onde a maior parte do trabalho é realizado sentado ao computador, pode acarretar problemas posturais, LER (lesões por esforços repetitivos), D.O.R.T. (Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho) e problemas posturais. A UEPG - Universidade Estadual de Ponta Grossa - por meio do projeto extensionista denominado "Qualidade de Vida", em parceria com o Colegiado do Curso de Educação Física, oferece aos seus servidores a prática da ginástica laboral três vezes por semana, em diversos departamentos da instituição. Os benefícios da ginástica laboral para a qualidade de vida são inúmeros, dentre os quais podemos destacar o combate ao sedentarismo, diminuição de quadros de doenças degenerativas e benefícios psicológicos. A prática em conjunto dessas atividades oferece uma oportunidade de relacionamento interpessoal aos servidores que é diretamente refletida no ambiente de trabalho e melhoria do convívio. O objetivo deste trabalho é constatar em um estudo de caso atualizado os benefícios da ginástica laboral juntos aos servidores da UEPG assim como mapear as possíveis motivações para aqueles que não fazem uso da ginástica laboral. Para esse levantamento de dados pretende-se fazer uso de um questionário misto, elaborado com questões direcionadas a dois públicos distintos, os que fazem uso da ginástica laboral e os que não aderiram à prática. A partir da análise qualitativa e quantitativa dos dados coletados, novas estratégias poderão ser adotadas com o objetivo de atrair um maior número de servidores no projeto.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Ginástica Laboral. Saúde no Trabalho.

¹ Mestrado em História Pública, mestre, UNESPAR, kevinluissilva@hotmail.com.

² Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas, graduado, UTFPR, danielvaz@uepg.br.