III Congresso Internacional de Ciência, Tecnologia e Desenvolvimento

20 a 22 de outubro de 2014

CIÊNCIA E TECNOLOGIA PARA O DESENVOLVIMENTO SOCIAL

SPB1290

PROJETO ANTIESTRESSE DE GINÁSTICA LABORAL:CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS FUNCIONÁRIOS DA UNITAU

LUCIA FRANCISCA DE SOUSA
ANDRESSA PRIANTE DE TOLEDO
FRANCINE DOS ANJOS PEDROSO
GABRIEL MOREIRA DA SILVA
ISABELA MARTINS LOPES
luciacoldtalk@hotmail.com
EDUCAÇÃO FÍSICA (LICENCIATURA/BACHARELADO) NOTURNO
UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

ORIENTADOR(A)
LUCIA HELENA GOMES DE OLIVEIRA
UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

RESUMO

PROJETO ANTIESTRESSE DE GINÁSTICA LABORAL: CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS FUNCIONÁRIOS DA UNITAU RESUMO Com o advento da globalização, da automação e das diversas características do mundo atual em todos os segmentos econômicos e sociais, os níveis individuais e coletivos de estresse físico e psicossocial têm aumentado exponencialmente, desencadeando como consequência um estilo de vida muitas vezes inadequado para a qualidade de vida das pessoas. Esses aspectos foram refletidos e tornaram-se mais evidentes nas empresas, onde os resultados negativos se manifestaram por meio do desempenho comprometido de funcionários muitas vezes desestabilizados. A Ginástica Laboral é um importante instrumento para a saúde física do trabalhador, reduzindo e prevenindo problemas ocupacionais com exercícios específicos que são realizados no próprio local de trabalho. O projeto – Unitau Antiestresse – busca participação efetiva, em especial na ginástica laboral, pelos funcionários da Universidade de Taubaté. Em seus anos de atividade, ouvimos relatos de alterações positivas no ambiente de trabalho, mais interação entre os funcionários, mais disposição e aderência às demais ações oferecidas pelo projeto a partir da participação nas atividades laborais. Daí a importância da presente pesquisa que buscou detectar as melhorias advindas da prática da Ginástica Laboral na qualidade de vida dos servidores da Universidade de Taubaté, verificar o nível da sua satisfação, bem como obter dados para eventuais mudanças e adaptações para adequações ao projeto. As técnicas para coleta de dados utilizadas nesta pesquisa foram: pesquisa bibliográfica e aplicação de questionário contendo identificação dos sujeitos e 14 perguntas abertas e fechadas. Este instrumento possibilitou o fechamento desta pesquisa, contribuindo para o alcance dos resultados aqui apresentados. Foram aplicados 91 questionários aos funcionários de ambos os sexos e idade variada, de vários setores e departamentos. Os questionários foram aplicados por uma semana, após ou antes das aulas de Ginástica Laboral nos departamentos. Na análise dos dados coletados, foram utilizadas as abordagens qualitativa e quantitativa e a metodologia da Análise de Conteúdo. Os resultados foram divulgados por meio de gráficos e tabelas, facilitando o entendimento. Os resultados obtidos mostraram que atividade laboral influenciou em vários aspectos como: a melhora do relacionamento interpessoal, da motivação e da disposição para a jornada de trabalho, ou seja, o projeto antiestresse trouxe consequências positivas para o âmbito organizacional. Pode-se observar que grande parte dos funcionários está satisfeita com o projeto e obteve ganhos significativos na disposição para o trabalho, nos aspectos físicos e psicológicos, na prevenção de doenças ocupacionais e na qualidade de vida. Os que alegaram não participar das aulas justificaram falta de tempo e de interesse. A maioria dos funcionários se mostrou contente e satisfeita com a prática da Ginástica Laboral e sugeriu que ela seja realizada também no período vespertino e noturno por conta dos funcionários que se encontram presentes apenas nesses períodos. Palavras-chave: Ginástica Laboral, qualidade de vida, atividade física.