



PROJETO DE GINÁSTICA LABORAL - A QUALIDADE DE VIDA DO SERVIDOR - PGL - FEF

*Carlos Aparecido Zamai, Vívian Santos Xavier Silva

Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)
Faculdade de Educação Física
czamai@unicamp.br*

Eixo 3

Introdução

O Programa de Ginástica Laboral - PGL é um programa de atividades físicas laborais aplicado no ambiente laboral, 2 a 3 vezes por semana e com duração de 5 a 15 minutos. Conta com uma série de ações voltadas para prevenir problemas de saúde e também promover a saúde do colaborador.

Objetivo

Esta proposta pretende contribuir para melhoria na qualidade de vida dos servidores, através da prática da Ginástica Laboral no ambiente de trabalho da Faculdade.

Metodologia

Aplicação de questionário (Google Forms) com perguntas fechadas aos servidores da Faculdade de Educação Física.

Resultados

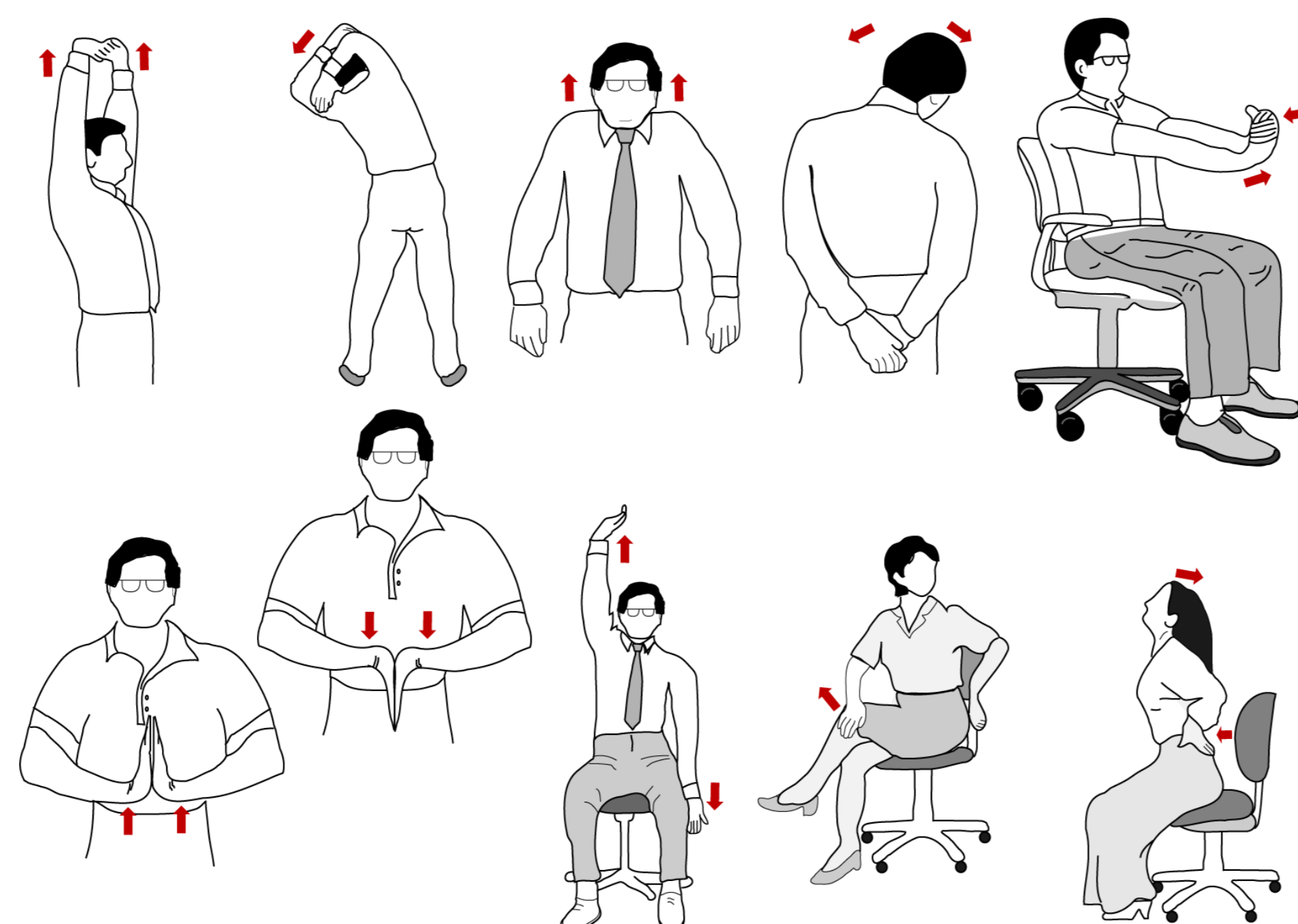
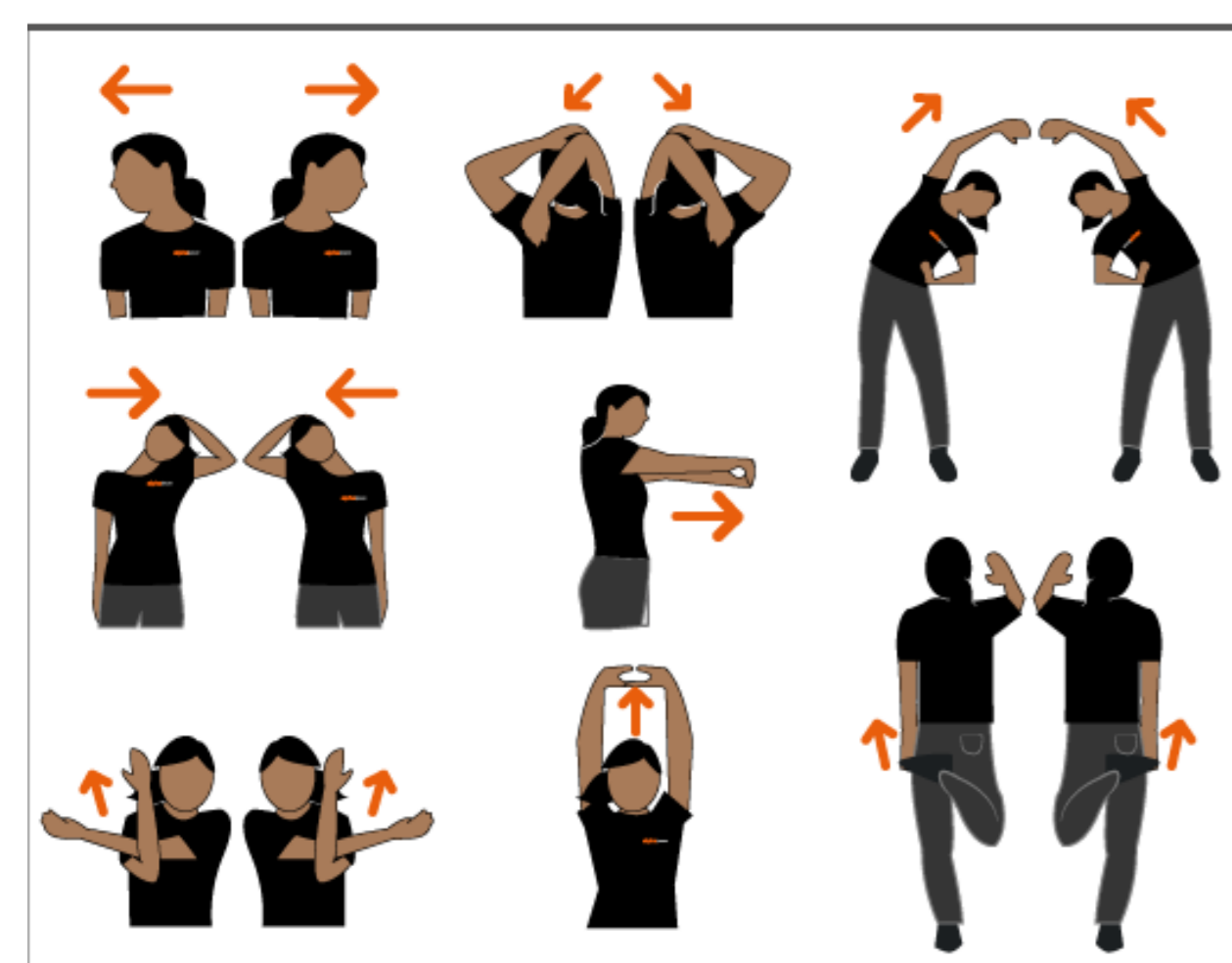
Idades dos participantes	34 à 63 Anos
Tempo de trabalho na FEF	8 a 36 Anos
Tempo na função na FEF	1 Ano e 1 mês a 33 Anos
Sente desconforto físico com frequência	85,7%
Em tratamento por algum problema de saúde	Sim 7,1%; Não 92,9%
Seu trabalho é repetitivo	Sim 28,6%; Não 71,4%
Gostaria de realizar alongamentos e exercícios no setor trabalho	Sim 92,9%, Não 7.1%

Conclusão

Analisando os resultados verifica-se que houveram incidências consideradas de dor na coluna lombar e cervical; dor na articulação do membro inferior direito; dor na parte posterior da coxa, além dos apontamentos de desconfortos físicos e trabalho repetitivo, dados que merecem uma mudança de olhares e considerações de apoio no oferecimento desta proposta, a qual foi aceita e recebeu por parte da diretoria da Faculdade de Educação Física total apoio e aprovação na reunião de congregação.

Referências

- FERREIRA, K. S.; SANTOS, A. P. Os benefícios da ginástica laboral e os possíveis motivos da não implantação. Revista Educação Física UNIFAFIBE, Ano II, n. 2, p. 56-72, 2013.
- LIMA, V. de. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador**. Confef, São Paulo: 2029, 144p. Disponível em: <https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/70c8da64129f8612ce633de28f24afcc.pdf> Acesso em: 2.set.2024.
- TAKADA, C. R. da S. Projeto de ensino “Ginástica Laboral”: o aprender na prática. 8º Congresso Nacional de Educação. Disponível em: https://mail.editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2022/trabalho_completo_ev174_md1_id10953_tb116_20102022140645.pdf Acesso em: 2.set.2024.
- VERDERI, E. **Programa de educação postural**. 4.ed. São Paulo: Phorte, 2011.
- VILARTA, R. Organizador. **Saúde coletiva e atividade física: conceitos e aplicações** dirigidos à graduação em educação física. Campinas: IPES Editorial, 2007.



Agradecimentos: A Unicamp, A FEF, Ao GGBS e a Educorp