



**CONEPE 2017**  
**IV CONGRESSO DE ENSINO,  
PESQUISA E EXTENSÃO**



**Conhecimento, escolhas  
e transformação**

**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Fluminense  
Campus  
Campos Guarus

ISSN 2525-975X

## **A importância da Ginástica Laboral para melhorar a qualidade de vida no ambiente de trabalho e estimular os servidores na prática de exercícios.**

**ELAINE CRISTINA GOMES DE SOUZA**

Na situação atual em que as instituições e serviços públicos se encontram, onde há constante mudança, onde a inovação se faz presente, novos espaços operacionais e setores sendo criados, serviços com diferentes características sendo ofertados, fica claro que o servidor será solicitado a participar e contribuir para reconstrução das relações de trabalho. Neste contexto deve-se entender o que é qualidade de vida e como se pode melhorá-la. Pode-se definir a qualidade de vida como o nível de prazer que pode ser alcançado na vida de uma pessoa. Geralmente baseia-se em vários fatores, sendo que as necessidades básicas (estar saudáveis, ter o que comer e onde morar) devem ser atendidas para que se tenha uma elevada qualidade de vida. Desta forma, pretende-se, através de ações que envolvem uma dinâmica de atividades físicas realizadas durante o expediente e dentro do próprio ambiente de trabalho, amenizar situações do dia-a-dia dos servidores que podem ocasionar desde pequenas queixas e reclamações até grandes períodos de afastamento por doenças mais graves, como stress e depressão. O objetivo deste trabalho é estimular e incentivar os servidores a terem uma vida mais ativa, com práticas regulares de atividades físicas, mesmo que inicialmente pareçam simples, mas que de acordo com a literatura levantada, trazem muitos benefícios para a comunidade, e estas atividades incluem a Ginástica Laboral como ponto de partida. Inicialmente serão feitos levantamentos para atender as demandas dos setores de acordo com o regime de trabalho, de forma que se consiga atingir o maior número de pessoas. O levantamento inicial será composto da aplicação de questionários e entrevistas com os servidores. Posteriormente estes dados serão tabulados para avaliar as condições em que os mesmos se encontram, se possuem alguma patologia impeditiva ou restritiva, queixas e reclamações diversas. Após tabulação das informações, será montado um cronograma de setores e exercícios, que serão realizados nos locais de trabalho, durando aproximadamente 15 minutos. Ao longo do desenvolvimento das atividades os servidores serão reavaliados para verificarmos alterações nas respostas dadas inicialmente. Espera-se com este projeto que haja melhoria na qualidade de vida e na satisfação dos servidores, além do incentivo da prática de atividades físicas e estilo de vida saudável, de forma que isso se reflita no seu cotidiano dentro e fora do local de trabalho, trazendo maior satisfação pessoal.

Palavras-chave: Ginástica. Servidores. Qualidade de Vida.