

GINÁSTICA LABORAL: ALONGANDO A QUALIDADE DE VIDA

KAIO RODRIGUES FREITAS

A Universidade através da Extensão visa contribuir de modo eficaz serviços à comunidade, estabelecendo metas e objetivos proporcionando atividades para desenvolvimento sócio psicomotor do indivíduo. Objetivando a qualidade de vida, o projeto de Ginástica Laboral: Alongando a Qualidade de Vida, traz um modelo de exercícios que pode ser feito no próprio ambiente de trabalho, assim como em locais destinados às práticas esportivas. Com o planejamento de um programa de ginástica laboral e uma intervenção eficaz, há melhora da coordenação motora, melhor socialização, diminuição do estresse e dores. Sendo assim, o projeto justifica-se como meio proponente de melhor qualidade de vida aos servidores e acadêmicos, tendo em vista um considerável número de desvios posturais, desconfortos e dores musculares. O intuito do projeto é dispor de exercícios de alongamentos, dinâmicas sociais e relaxamentos propondo uma prática diferencial durante o período laboral dos participantes. Na realização do projeto, buscou-se contemplar servidores e acadêmicos do Campus Multi-Institucional Humberto Teixeira com faixa etária entre 18 e 57 anos, sendo 30 servidores e 18 acadêmicos. Dentre os servidores, 18 são do sexo feminino e 12 do sexo masculino, quanto aos acadêmicos, 12 são do sexo feminino e 6 do sexo masculino. Os participantes obedeceram alguns critérios para sua inclusão no projeto, como não possuir restrições médicas que impossibilitem a prática da atividade física. Os mesmos foram submetidos a avaliações físicas, contemplando sua massa corporal, nível de flexibilidade e desvios posturais. A amostra apresenta valores para idade de $35,33 \pm 10,736$, estatura de $160,73 \pm 8,812$ cm, com relação à massa corporal $67,47 \pm 15,39$ kg e para o IMC $25,84 \pm 4,0074$. Constatou-se uma Media da população classificada com sobrepeso, mas havendo prevalência de 16 (53,28%) dos servidores com classificação "Eutrófico", "Sobrepeso" 8 (26,64%), "Obesidade 1" 5 (16,65%) e "Baixo Peso" 1 (3,33%) individuo . Entre os acadêmicos, com valores para de Idade $22,78 \pm 3,353$ anos, Estatura $162,83 \pm 8,097$ cm, Massa corporal $59,55 \pm 10,8579$ kg, e IMC $22,328 \pm 2,6252$. Na classificação "Eutrófico" 14 (78,4%), "Sobrepeso" 3 (28%) e "Baixo Peso" 1(5,6%) acadêmicos. Portanto, espera-se conseguir uma melhor qualidade de vida dos servidores e acadêmicos, melhorando seu estado nutricional através das práticas de exercício físico e conscientização ocasionada pela Ginástica Laboral.

PALAVRAS-CHAVE: GINÁSTICA LABORAL, SERVIDORES, QUALIDADE DE VIDA.

ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

FORMA DE APRESENTAÇÃO: PÔSTER