

## **GINÁSTICA LABORAL: UM MEIO PARA A PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NAS EMPRESAS**

Autores:1- Poliana Evangelista Carvalho; 2- Vera Aparecida Madruga Forti, 3- Renata Di Grazia, Instituição: Universidade Estadual de Campinas, Campinas- SP, Brasil.  
e-mail: polifef@yahoo.com.br

Atualmente a grande competitividade no mercado de trabalho e a busca pelo aumento da produtividade e qualidade, geram uma grande pressão nos trabalhadores, expondo-os a condições prejudiciais, as quais comprometem sua saúde. O programa de Ginástica Laboral vem para orientar e prevenir esses males ocupacionais, contribuindo para a melhora da qualidade de vida dos trabalhadores. A Ginástica Laboral consiste em exercícios específicos orientados através de sessões que duram de 10 a 15 minutos, realizada no próprio local de trabalho, com as próprias vestimentas que o funcionário utiliza diariamente. Este estudo teve como objetivo comparar e analisar a repercussão de nove meses de um programa de Ginástica Laboral. Partindo de uma abordagem teórica sobre qualidade de vida, Ginástica Laboral e as principais doenças que acometem os trabalhadores, apresentamos a Ginástica Laboral como uma proposta que deve ser explorada como um meio de melhorar a qualidade de vida dos funcionários nas empresas. Realizamos uma pesquisa de campo com os 27 funcionários, de uma Empresa de Metalurgia e Termoplásticos localizada na cidade da Valinhos, onde vivenciaram diariamente aulas de Ginástica Laboral. No início e após o período de nove meses, aplicamos questionários com os funcionários da empresa a fim de analisar os resultados. Por fim, apresentamos a conclusão com os diversos benefícios que a Ginástica Laboral propicia como melhora no bem-estar, diminuição das dores corporais, aumento na integração do grupo e na produtividade dentre outros, contribuindo assim para a melhora da qualidade de vida dos funcionários.

**Palavras chaves:** Ginástica Laboral, Qualidade de Vida, Empresa.