

A FISIOTERAPIA E A QUALIDADE DE VIDA DOS FUNCIONÁRIOS DO COMÉRCIO DE MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO PEDRO TAQUES LTDA.

Tassia Vernasqui; Ana Paula Mendes
CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Carla Cristina Torres Gabriel (Orientador)
CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

O mundo atual exige cada dia mais das empresas, o que está levando-as a repensar na qualidade dos produtos e, em especial, na qualidade de vida dos funcionários. Funcionários estes, que estão voltados para as preocupações e resoluções das situações críticas do cotidiano tornando difícil a prática de atividades físicas e relaxamento da mente. Dentro deste enfoque a ginástica laboral é uma opção para driblar a rotina de trabalho e melhorar a condição física e mental desses trabalhadores. O projeto tem como objetivo a aplicação de um programa de ginástica laboral no Depósito Pedro Taques visando uma melhor qualidade de vida aos funcionários, o desenvolvimento da consciência corporal bem como estimular a prática da atividade física. Esses benefícios resultam consequentemente em maior produtividade no ambiente de trabalho. Além disso, o conjunto de atividades físicas também tem como objetivo proporcionar o aumento da flexibilidade corporal, alívio das dores, relaxamento, correção de vícios posturais, prevenção de Dorts, alívio do estresse e aumento da disposição para início e retorno a jornada de trabalho. O método de aplicação da ginástica laboral precisa seguir um padrão de acordo com as condições da empresa iniciando com os exercícios mais indicados e que obedeçam a capacidade de todos. Antes da primeira ginástica, foi realizada uma palestra informativa aos funcionários da empresa e logo após realizada uma prévia avaliação, onde foi obtido o número de doze sujeitos que praticariam a ginástica laboral. Foram realizadas até o presente momento vinte sessões de ginástica laboral com exercícios de alongamento e relaxamento direcionados para membros superiores, inferiores e tronco. Os exercícios são administrados em dupla, individualmente, com auxílio de cadeiras e bastões. Foram obtidos resultados parciais onde os proprietários relataram que houve uma maior integração entre os funcionários, tornando mais fácil as decisões coletivas da empresa.

Centro Universitário de Maringá

tvernasqui@bol.com.br; carlagabri@bol.com.br