

## **GINÁSTICA LABORAL COMO UM PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO**

**Douglas Campos Salles da Silva<sup>1</sup>; Paulo Roberto Justo Pires<sup>2</sup>**

**RESUMO:** Hoje em dias cada vez mais empresas que procuram uma melhor qualidade de vida para seus funcionários no trabalho, esse fato se deve a alguns motivos, como por exemplo, a quantidade de absenteísmo de seus funcionários, insatisfação e sobrecarga no trabalho devido a um ritmo intenso e sem pausas. Com um programa de ginástica laboral dentro de uma empresa, é possível alcançar resultados positivos que amenizem esses problemas, além de promover um melhor convívio social entre os funcionários e patrões. A realização dessa pesquisa terá como objetivo avaliar os resultados a serem alcançados com a implantação de um programa de ginástica laboral dentro de uma empresa, relacionados ao absenteísmo de seus funcionários e melhora da qualidade de vida no trabalho, esse estudo será realizado na cidade de Maringá/Pr, em uma empresa distribuidora de bebidas no setor de recebimento e armazenagem, com um total de 42 funcionários, sendo todos do sexo masculino com faixa etária entre 21 e 52 anos que trabalhem na empresa e pelo menos 03 meses, para isso, será aplicado um questionário no início do programa e repetido novamente no final, esse estudo terá duração de 60 dias entre os meses de julho, agosto e setembro, suas informações serão colhidas e avaliadas, em seguida será feito um estudo comparativo para observar as melhoras que são alcançadas após a implantação do programa de ginástica laboral, a prestação de serviço será realizada pela empresa CESEM – Centro de Saúde Empresarial que se localiza na cidade de Maringá e já realiza esse tipo de serviço em Maringá e região.

**PALAVRAS-CHAVE:** Absenteísmo; Ginástica laboral; Qualidade de vida no trabalho.

---

<sup>1</sup> Docente do curso de fisioterapia. Departamento do curso de fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – Cesumar, Maringá – Paraná. [douglasalles@hotmail.com](mailto:douglasalles@hotmail.com)

<sup>2</sup> Discente do curso de fisioterapia. Departamento do curso de fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – Cesumar, Maringá – Paraná. [paulo\\_fisio@hotmail.com](mailto:paulo_fisio@hotmail.com)