

NOME: DÉBORA GUIMARÃES AZEVEDO SADER

TÍTULO: QUALIDADE DE VIDA E SEU REFLEXO NO TRABALHO: UM DIFERENCIAL DA FUNEDI/UEMG

AUTORES: DÉBORA GUIMARÃES AZEVEDO SADER, Fabio Peron , Thiago Martins e Débora Sader

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEx

PALAVRA CHAVE: Débora

RESUMO

QUALIDADE DE VIDA E SEU REFLEXO NO TRABALHO: UM DIFERENCIAL DA FUNEDI/UEMG

SILVA, Thiago Martins ; SADER, Débora Guimarães de Azevedo 1; CARBALLO, FÁBIO PERON2 peronmg@hotmail.com

1Graduandos do curso de Educação Física do ISED;

2Orientador do projeto.

OBJETIVO: Desenvolver ações de intervenção na Qualidade de Vida no trabalho (QVT) para funcionários do setor administrativo e do corpo docente da FUNEDI-UEMG. LOCAL DE REALIZAÇÃO DAS AÇÕES: Estas são realizadas nas dependências instituição. METODOLOGIA: Os vinte envolvidos fizeram exames clínicos. Após, foram divididos em dois grupos. As atividades ocorrem quatro vezes por semana, com a duração de sessenta minutos. Realiza-se exercícios físicos funcionais. Ocorrem avaliações antropométricas, periodicamente. FORMA DE PARTICIPAÇÃO DA COMUNIDADE: Os participantes são do setor administrativo e corpo docente. REFERÊNCIAS TEÓRICOS: AMERICAN, College of sports medicine. Medicine & Science in sports & Exercise. Disponível em: <http://www.acsm.org/access-public-information/acsm-journals>. FERNANDES, José. A Prática da Atividade Física. São Paulo: Shape, 2000. KATCH, Franck e MCARDLE, William – Fisiologia do Exercício- Ed. Guanabara –2000. CONSIDERAÇÕES PARCIAIS: O projeto tem ótima aceitação, há baixo número de faltas e desistentes. AVALIAÇÃO DA AÇÃO: Redução de 4% do percentual de gordura(média), melhora da aptidão cardiorrespiratória: de muito fraca(23mL) para boa(44mL). Houve mudança positiva no trabalho, desenvolvendo-se, com mais facilidade, as tarefas diárias, além de satisfação ao praticarem exercícios físicos regularmente, relatório dos participantes.