

NOME: THIAGO MARTINS DA SILVA

TÍTULO: EM DIA COM A SAÚDE

AUTORES: FÁBIO PERON CARBALLO , THIAGO MARTINS DA SILVA, Débora Guimarães de azevedo Sader

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEx

PALAVRA CHAVE: QUALIDADE DE VIDA

**RESUMO**

Podemos definir Qualidade de Vida como a busca do equilíbrio psicológico, físico e social do indivíduo, respeitando suas necessidades e limitações, havendo um resultado benéfico em seu crescimento pessoal e profissional. Afeta atitudes, comportamentos e a produtividade dentro de um ambiente de trabalho, tais como: motivação para o trabalho, mudanças, criatividade e inovação. A qualidade de vida no trabalho (QVT) é um dos novos desafios para as empresas no cenário atual. Ela afeta diretamente a vida dos funcionários e, conseqüentemente, os resultados das empresas. O projeto Em Dia com a Saúde tem como objetivo desenvolver ações de intervenção na Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) para funcionários do setor administrativo e do corpo docente da FUNEDI-UEMG e as atividades são realizadas nas dependências da instituição. Após exames clínicos, o grupo, composto por 20 pessoas, foi dividido em dois subgrupos e submetidos a atividades físicas funcionais, quatro vezes por semana, com a duração de sessenta minutos. Periodicamente, são realizadas avaliações físicas-antropométricas. O projeto tem ótima aceitação, há baixo número de faltas e desistentes. Observou-se a redução de 4% do percentual de gordura (média), uma melhora da aptidão cardiorrespiratória - de muito fraca (23mL) para boa (44mL), com conseqüente mudança positiva no trabalho. Os participantes relatam o desenvolvimento mais fácil das tarefas diárias, além de satisfação ao praticarem exercícios físicos regularmente.