

NOME: FLÁVIO HENRIQUE PEREIRA

TÍTULO: QUALIDADE DE VIDA E SEU REFLEXO NO TRABALHO: UM DIFERENCIAL DA FUNEDI/UEMG – PROJETO EM DIA COM A SAÚDE

AUTORES: FÁBIO PERON CARBALLO, FLÁVIO HENRIQUE PEREIRA, FLÁVIO HENRIQUE PEREIRA

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEx

PALAVRA CHAVE: qualidade de vida, trabalho, funcionário

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. O projeto Em Dia com a Saúde, em seu segundo ano, 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 18 mulheres, com idade entre 20 a 40 anos, foi submetido a atividades físicas funcionais, três vezes por semana, com a duração de sessenta minutos. O projeto tem ótima aceitação, há baixo número de faltas e desistentes. Periodicamente, são realizadas avaliações físicas-antropométricas, observou-se a redução de 6% do percentual de gordura (média) e uma melhora da aptidão cardiorrespiratória: de muito fraca (23mL), 7 passaram para regular (33mL) e 11 para boa (44mL), segundo classificação da American Heart Association. As participantes responderam a um questionário, de 5 perguntas fechadas, sobre a contribuição do projeto na QVT e os resultados indicaram que houve o desenvolvimento mais fácil das tarefas, melhora do sono, maior disposição durante o dia, diminuição de medidas, do peso e maior satisfação ao praticarem exercícios físicos regularmente que contribuirão na qualidade de vida nos aspectos biopsicossocial e conseqüente mudança positiva no trabalho. Para o aluno bolsista, a realização deste projeto estimula a busca constante por novos conhecimentos, possibilitando uma melhor associação entre a teoria desenvolvida no âmbito acadêmico com a práxis de sua futura profissão.