

# ATIVIDADE FÍSICA E LABORAL PARA QUALIDADE DE VIDA DOS EMPREGADOS E SEUS AGREGADOS NA EMPRESA DYTECH TECALON

Alcione RODRIGUES<sup>1</sup>, Antônio ROBERTO<sup>2</sup>, Cássio FERREIRA<sup>3</sup>, Ivan de SOUZA<sup>4</sup>, Tiago de SOUZA<sup>5</sup>, Vandil LOURENÇO<sup>6</sup>, Doge PALHARES JÚNIOR<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Estudante de Gestão da Produção Industrial/UNINCOR  
e-mail: alcione.bjork@gmail.com

<sup>2</sup>Estudante de Gestão da Produção Industrial/UNINCOR  
e-mail: robertodemenezes610@gmail.com

<sup>3</sup>Estudante de Gestão da Produção Industrial/UNINCOR  
e-mail: kakacassio@gmail.com

<sup>4</sup>Estudante de Gestão da Produção Industrial/UNINCOR  
e-mail: ivan.souza@dytechautomotive.com.br

<sup>5</sup>Estudante de Gestão da Produção Industrial/UNINCOR  
e-mail: tiagospaik533@gmail.com

<sup>6</sup>Estudante de Gestão da Produção Industrial/UNINCOR  
e-mail: vandil.lourenco@dytechautomotive.com.br

<sup>7</sup>Orientador e Professor da disciplina de Projeto Integrador /UNINCOR  
e-mail: dpalharesjr@gmail.com

**Palavras-Chave: Atividade física, Laboral, Motivação no trabalho.**

## RESUMO

As empresas brasileiras nessa virada do século estão ganhando uma nova consciência de no que diz respeito à preocupação com a qualidade total tendo como foco principal também as relações do ser humano. Diante disso os colaboradores do grupo Dytech acreditam no bem estar que essa realidade pode trazer em forma de benefícios para toda organização no sentido de promover o bem estar de toda equipe valorizando ações que tragam a interação de seus integrantes a partir de atividades físicas laborais onde o grupo pode ser estimulado em momentos de total descontração e relaxamento quanto ao exercício de suas atividades. Pensando nisso é que se desenvolve um projeto de cunho social, voltado para questões relacionadas a atividades física e laboral na empresa, a fim de promover a responsabilidade social, alvo de relevada importância para as organizações uma vez que tal fato valoriza a imagem da mesma. Questões nesse sentido é que promovem e estreitam os relacionamentos interpessoais que garantem um convívio amistoso entre as partes. Nesse sentido, estabelecer local apropriado que proporcione opções de lazer e atividades esportivas dentro da organização poderá estimular a equipe de colaboradores podendo envolver também seus familiares através de exercícios físicos, que consequentemente irá proporcionar melhorias em suas condições de vida e saúde. A promoção de ações ou programas de qualidade de vida no trabalho vem se tornando a maneira pela qual é possível se desenvolver e manter a motivação e o compromisso dos trabalhadores resultando em inúmeros benefícios para

ambas as partes, isto é, a relação empresa *versus* empregado. Atualmente muitas empresas tem buscado incorporar projetos sociais em seu currículo. O presente estudo teve como objetivo apresentar sugestões de ação social e programa de qualidade de vida visando à saúde no trabalho e ganho das empresas. O exercício físico é benefício em todas as idades, auxiliando sempre na manutenção da saúde, bem estar e qualidade de vida. A ginástica laboral pode ser considerada uma ferramenta importante na solução de vários problemas como a Lesão por Esforço Repetitivo (LER), que acontece com frequência nas empresas, principalmente naquelas voltadas para o ramo da produção industrial. A ginástica laboral é capaz de prevenir doenças relacionadas ao trabalho, melhorando a qualidade de vida dos trabalhadores. Dessa forma os empregados se beneficiam praticando várias atividades físicas e esportivas como jogos de futsal, atividades de condicionamento físico mediante exercícios específicos, treinamento funcional, integração social e a educação física podendo incluir até mesmo seus familiares dependentes. O objetivo é aumentar a satisfação dos empregados em fazer parte do grupo Dytech que cada vez mais se mostra preocupado com todos os aspectos que envolva a vida de seus colaboradores.