

## QUAIS OS EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS DENTRO DAS EMPRESAS

MONTEIRO, Ana Paula (Graduanda/Educação Física)  
COLLERE, Karla (Graduanda/Educação Física)

Hoje as empresas buscam atingir metas em prazos determinados, impondo aos trabalhadores cargas horárias de serviços não condizentes ao salário e qualidade de vida, no qual se assemelha a época da revolução industrial. Com isso evidenciamos que as empresas não se atentam ao bem estar de seus funcionários, ou seja, a jornada de trabalho é desumana, pois os mesmos passam horas em uma mesma posição, são designados a fazer os mesmos movimentos (LER/DORT) e por função disto acarretam as diversas doenças ocupacionais. Nas observações de Vasconcelos (2011, p. 26, 27) "No fator Trabalho e o Espaço Total da Vida deveríamos encontrar o equilíbrio entre a vida pessoal e o trabalho." Por meio deste destacamos que as empresas deveriam pensar em seus empregados de forma justa, o ser humano não é uma máquina, e sim um ser que necessita de cuidados, a sua exaustão resultará na falta de produtividade e ocasionando lesões como LER/DORT, estresse, ansiedade, mau humor podendo chegar ao limite da falta de respeito e doenças em geral. Tais afirmações vêm de encontro ao que queremos nos referir que a empresa pode oferecer benefícios não só material, mas sim espiritual, social, físico, mental e emocional. Assim entendemos que a área de educação física pode contribuir juntamente com a empresa, fornecendo várias atividades multidisciplinares, para que não ocorra à generalização de gostos e gêneros, a atividade deve ser prazerosa para o praticante, é necessário exercícios para o físico quanto intelecto as quais devem ser orientadas por este profissional, portanto é com os exercícios físicos que a educação física poderá atingir os objetivos empresariais. Analisando esta realidade, notamos que a importância em observarmos e analisarmos quais são os efeitos do exercício físico dentro das empresas. Esta pesquisa será a princípio desenvolvida em uma abordagem de cunho sociológico de metodologia quantitativa. Os instrumentos utilizados serão: (1) Biofotogrametria e Avaliação Postural Qualitativa, (2) Determinação do Limiar Anaeróbico (RAST), (3) Conconi, (4) 1 RM Carga Máxima, (5) RM Predição por repetições, (6) Perfil do Estilo de Vida (Pentáculo do Bem Estar). Este trabalho ainda não apresenta resultados e conclusões, pois se trata de uma intenção de pesquisa para conclusão de curso.

**Palavras chaves:** Ler/Dort, Exercício Físico, Qualidade De Vida.