

PRÁTICA DE YOGA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO JUNTOS AOS FUNCIONÁRIOS DOS HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS DA UFC

XXVIII Encontro de Extensão

Gleiciane Aguiar Brito, Mirian Alexandre Amaral da Cruz, Juliana Mota Freire, Ana Paula Torres do Nascimento, Geórgia Karine Lopes Soares, Elisete Mendes Carvalho

A qualidade de vida no trabalho deve possuir uma compreensão ampliada e comprometida com as condições de vida laboral, que incluem aspectos de bem-estar físico, mental e social pautadas na Política Nacional de Segurança e Saúde do Trabalhador (PNSST), o Projeto “Cuide Bem de Você Também”, propôs como mais uma de suas ações destinada aos colaboradores, a prática de Yoga. A referida ação ocorreu no período de julho a agosto de 2019, com 2 turmas distintas nas dependências da Instituição, 01 vez por semana com duração média de 50 minutos, tendo como facilitador um funcionário do complexo hospitalar. Os grupos realizados no Hospital Universitário Walter Cantídio (HUWC) e Maternidade Escola Assis Chateaubriant (MEAC) possuíam em média 7 e 8 participantes por sessão, respectivamente. Após 3 meses de prática avaliou-se o grau de satisfação de 5 aspectos. Com relação aos aspectos “minhas expectativas”, “organização do evento”, “contribuição para o meu crescimento profissional” e “conhecimento dos facilitadores em relação ao tema” a maioria afirmou estar muito satisfeito. Já quanto ao item “adequação das instalações à realização do evento” a maior parte relatou estar satisfeito ou muito satisfeito. Foram apontados alguns pontos positivos como: a competência da instrutora e a promoção do bem-estar; e pontos negativos relacionados ao local da atividade. Concluiu-se que a prática de Yoga obteve uma boa aceitação e favoreceu um maior bem-estar no ambiente de trabalho dos funcionários dos Hospitais Universitários da UFC.

Palavras-chave: YOGA. QUALIDADE DE VIDA. AMBIENTE DE TRABALHO. BEM-ESTAR.