

MEXA-SE PELA SUA SAÚDE!

GINÁSTICA LABORAL

QUARTAS E SEXTAS-FEIRAS
DE 02/05 A 13/07 E DE 07/08 A 30/11



PTI

Local: Biblioteca
Horário: 10h

JARDIM UNIVERSITÁRIO

Local: em frente aos laboratórios
Horário: 10h30min

PORTAL DA FOZ

Horário: 11h

VILA A

Local: **3º andar**

Horário: 15h

Local: **2º andar**

Horário: 15h30min - Turma I

15h45min - Turma II

Local: **1º andar**

Horário: 16h

Local: **térreo**

Horário: 16h30min



CLIQUE AQUI E INSCREVA-SE

SERVIDOR, SUA SAÚDE PRECISA DE ATENÇÃO!



O Departamento de Promoção e Vigilância à Saúde (DPVS) realizou uma pesquisa sobre o nível de atividade física e condições gerais de saúde dos servidores da UNILA.
Confira alguns dos resultados obtidos.

Consideram como
😊 regular,
😐 ruim ou
😞 muito ruim



58%
qualidade
do sono



52%
qualidade da
alimentação



35%
ingestão
de água



33%
saúde
em geral

MEXA-SE PELA SUA SAÚDE

DURANTE O TRABALHO

94%
passam a maior parte
do tempo **sentados**



54%
não participam
da Ginástica Laboral

APÓS O TRABALHO

Mais de 50% se sentem
fisicamente cansados



apenas 39% fazem atividades
para se movimentar

Mais de 70% se sentem
mentalmente cansados



44% assistem TV, jogam video-
game e outras atividades em
que permanecem sentados

BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL

Bem-estar físico e mental
Mais disposição
Interação com os colegas
Descontração
Diminui o estresse do trabalho
Prevenção de doenças laborais
Manutenção da saúde e qualidade de vida

Na opinião de
quem participa:

80%

consideram que a
Ginástica Laboral
tem influência ou
grande influência
na manutenção de
hábitos saudáveis

Fale com o DPVS:
(45) 3529.2806
dpvs@unila.edu.br
unila.edu.br/progepe/dpvs

