

## YOGA NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL DOS FUNCIONÁRIOS DA FCA

Vivian Gabriela Kaori Sano<sup>1</sup>

Nielle Diniz Ribas

Mariana Luz Goes

FCA/ UNICAMP

### Resumo

O projeto de yoga na FCA foi idealizado no planejamento estratégico da unidade pela grupo responsável de promover a qualidade de vida e integração. Através do projeto foram oferecidas aulas de yoga para os funcionários e docentes da unidade. A prática do yoga laboral auxilia a prevenção de problemas, relacionados a doenças laborais além de proporcionar aos funcionários vários benefícios como aumento da motivação, da produção e da integração entre funcionários, também o relaxamento da mente, auxiliando o aumento da concentração e desempenho no trabalho. Com o patrocínio do GGBS foi possível a realização do projeto desde novembro de 2011. As pessoas que assiduamente participaram das aulas que eram ministradas uma vez por semana, puderam perceber algumas melhorias como: melhoria de postura, relaxamento, aumento de energia. Pretendemos com o apoio do GGBS dar continuidade ao projeto: Yoga na promoção da qualidade de vida pessoal e profissional dos funcionários da FCA .

### Palavras-chaves

Qualidade de Vida

---

<sup>1</sup> E-mail: [apex@fca.unicamp.br](mailto:apex@fca.unicamp.br)

IV SIMTEC — Centros de convenções— UNICAMP, Campinas, SP – 6 a 7 de novembro de 2012.  
Tema central: “Conhecimento e experiência : reconhecendo fronteiras e construindo pontes”.