

## **MOVIMENTE- SE COM O PET ESEF/UFRGS V - GINÁSTICA LABORAL**

Coordenador: JANICE ZARPELLON MAZO

Desde a revolução industrial, o trabalhador passou a ser submetido a uma jornada extenuante de trabalho, passando a desenvolver diversos malefícios à sua saúde. No século passado, os trabalhadores obtiveram várias conquistas que lhe trouxeram benefícios à qualidade de vida, como por exemplo, a redução da jornada de trabalho e o direito a férias. No entanto, a condição atual dos trabalhadores ainda é bastante insalubre, propiciando, muitas vezes, a deterioração de sua condição física e mental. É neste contexto que surgiu a ginástica laboral, que tem seus primórdios datados do início do século XX no leste europeu e Japão. Este tipo de prática tinha, inicialmente, o intuito de distrair os funcionários das empresas, para que estes reduzissem o nível de cansaço, e conseqüentemente melhorassem o rendimento da produção. Algumas empresas oferecem a ginástica laboral reproduzindo os objetivos acima expostos e ainda com o objetivo de minimizar os afastamentos médicos, causados por movimentos repetitivos (LER e DORT). O projeto de ginástica laboral oferecido pelo PET Educação Física, pretende dar sentido para esta prática na perspectiva de contribuir para a saúde dos trabalhadores da universidade. Mais especificamente o projeto tem como objetivos: propor práticas corporais que auxiliem na redução/compensação de danos provocados pelo ambiente de trabalho; criar um espaço de diálogo que visa à educação em saúde, promover a interação social no ambiente de trabalho, contribuir para a formação dos estudantes da graduação. O projeto consiste em aulas de ginástica laboral, que são oferecidas durante o expediente de trabalho, para os técnicos e funcionários terceirizados da Escola de Educação Física da UFRGS. Tanto a coordenação quanto a execução são feitas pelo Grupo PET-Educação Física, contando com a colaboração de alunos da graduação, na condição de bolsistas não remunerados, que atuam como ministrantes das aulas. No início do semestre é feito um levantamento dos setores do campus olímpico, por meio do qual os bolsistas apresentam o projeto, explicando os benefícios e combinando os horários para a execução das aulas. A primeira aula é sempre de aplicação da anamnese e conversa com os alunos. A ginástica laboral é realizada com a frequência de duas a quatro sessões semanais, no local de trabalho, durante o horário de expediente, não sendo necessário vestuário especial. Cada aula possui a duração entre 10 e 15 minutos, nas quais são realizados exercícios de alongamento, propriocepção, consciência corporal, posturais, relaxamento muscular, massagem, flexibilidade das

articulações, e atividades de recreação. São utilizados materiais como colchonetes, bastões, bolas de diferentes tamanhos, elásticos. Este projeto, como as demais atividades do PET está alicerçado nos três pilares da universidade: extensão, ensino e pesquisa. Sendo assim, além de ministrar a sessão de ginástica laboral os bolsistas realizam reuniões de estudo para troca de experiências, promovem palestras para a comunidade da ESEF, as quais são ministradas por profissionais que atuam na área, e os próprios bolsistas do PET-Educação Física realizam aulas teórico-práticas de ginástica laboral na disciplina de Introdução a Educação Física para os calouros. Atividades de pesquisa já estão em andamento, objetivando identificar os benefícios alcançados pelos participantes, bem como a sua motivação para a realização nas aulas do projeto. Percebemos que o projeto tem uma boa aceitação, tanto de forma direta por parte dos funcionários e técnicos que participam das aulas, como indireta por parte da direção da Escola, que tem se mostrado muito satisfeita com a atuação do grupo PET com seu projeto de Ginástica Laboral. Ao longo das edições do projeto, que já está no seu quinto ano, foi possível perceber uma melhora das atividades laborais realizadas pela população atendida no projeto, bem como na qualidade de vida e redução de danos relacionados com o ambiente de trabalho, conforme constatado através de depoimento oral dos participantes. Com relação aos bolsistas ministrantes do projeto fica evidente que a atuação é muito proveitosa, pois adquirem conhecimento sobre uma área que a graduação não vem contemplando ultimamente, bem como proporciona aos alunos a experiência e responsabilidade de ministrar aulas, contribuindo de forma positiva para sua a formação acadêmica.