

GINÁSTICA LABORAL NA ESEFID 2018

Coordenador: FERNANDA TAMBOSI VARELLA

Autor: JULIANO FIGUEIRA DA SILVA

A Ginástica Laboral (GL) é uma atividade física orientada para prevenção ou diminuição de doenças relacionadas ao trabalho, sendo essa atividade caracterizada por ser aplicada no próprio ambiente de trabalho. O projeto de extensão Ginástica Laboral na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da UFRGS atende a solicitações feitas pela comunidade universitária, especialmente servidores técnico-administrativos da ESEFID, e visa aplicar sessões de Ginástica Laboral nos trabalhadores dos diversos setores, departamento e órgãos auxiliares da escola. Objetiva também proporcionar, através da prática da GL, a diminuição de doenças musculoesqueléticas relacionadas ao trabalho e, assim, melhorar a qualidade de vida nesse ambiente. No primeiro momento, foi aplicado um questionário junto ao público interno da ESEFID (docentes, técnico-administrativos, discentes bolsistas e funcionários terceirizados) com a finalidade de explicar o conceito e a importância da GL, conhecer as expectativas dos interessados em participar das práticas, mapear os horários mais adequados para realização das atividades pelo grupo de trabalho, identificar as queixas osteomusculares dos participantes, tempo dessa queixa e as preferências de modalidades de práticas físicas como mobilizações ativas, dança, alongamento, dentre outras. Através dos dados obtidos, as práticas de GL foram organizadas em 11 grupos, contemplando 14 setores da ESEFID, com frequência de 2 a 4 vezes por semana a partir do mês de julho de 2018. As atividades têm duração de cerca de 15 minutos e compreendem práticas de mobilizações ativas, alongamentos musculares, exercícios respiratórios, atividades de relaxamento e consciência corporal direcionadas às principais regiões de desconforto osteomusculares indicadas pelos participantes: ombros, coluna cervical e lombar. Além da aplicação da GL propriamente dita, são realizadas intervenções de caráter educativo como orientações quanto à realização de atividades laborais e de vida diária, de conscientização corporal e de assuntos relacionados à saúde geral dos participantes. As atividades são aplicadas por alunos bolsistas dos cursos de Educação Física, Fisioterapia e Dança orientados e supervisionados por profissionais de Educação Física e Fisioterapia, através de reuniões científicas e de planejamento e aplicação de oficinas. Durante as atividades, os discentes colocam em prática os conhecimentos técnico-científicos adquiridos durante a graduação, o que possibilita o desenvolvimento de suas

habilidades e a troca de conhecimentos entre as diferentes áreas. Os dados coletados e catalogados pelos bolsistas subsidiarão o desenvolvimento de publicações científicas na área. Dessa forma, a prática de GL na ESEFID atende a uma demanda dos servidores da escola, e contribui com a formação e aprimoramento das habilidades dos estudantes dos três cursos da ESEFID.