

RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UM INSTITUTO DE PESQUISA COM GINÁSTICA LABORAL

LUANA SANTANA DOS SANTOS (CREF-001799/SE)¹
CLESIMARY EVANGELISTA MOLINA MARTINS (CREFITO 36641/SE)¹

¹Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.

luluzziynha@yahoo.com.br

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica Laboral, Socialização, Atividade Física, Saúde.

INTRODUÇÃO: O presente estudo é caracterizado como um relato de experiência no Estágio Supervisionado II - Bacharelado em Educação Física durante 4 meses, em um Instituto Tecnológico de Pesquisa priorizando a intervenção in loco, pelo acadêmico com a atividade de Ginástica Laboral (GL). O primeiro registro da prática da GL foi em 1925, na Polônia onde os operários se exercitavam com uma pausa adaptada a cada ocupação. Surgiu, como ginástica de pausa (GP) para os operários, e após alguns anos a GP foi executada na Holanda e na Rússia, como uma ginástica adaptada para a função do trabalhador, para cada cargo era implantado exercícios diferenciados, conforme a necessidade do trabalhador (LIMA, 2004). A Ginástica Laboral é uma prática corporal muito utilizada dentro de grandes e pequenas empresas de ramos diferenciados, podendo ser incluída em momentos distintos da jornada de trabalho dos funcionários. O Profissional de Educação Física estuda e elabora o seu plano de aula através da necessidade dos funcionários do ambiente laboral a ser trabalhado para uma melhor aplicação da Ginástica para esse grupo. As articulações e músculos requisitados durante todo o dia serão estimulados de forma preparatória, compensatória ou de pausa, aumentando o fluxo sanguíneo e diminuindo os pontos de tensão e sobrecarga muscular ocasionados por posturas inadequadas e falta de assentos e moveis adequados ergonomicamente para o desempenho das atividades laborais. Sendo, portanto, os exercícios benéficos não só para o corpo, mas também, para a mente, relacionando assim os aspectos psicológicos e sociais. Com relação aos aspectos sociais, a prática da Ginástica Laboral aproxima os funcionários uns dos outros, fazendo com que todos haja como um time dentro da empresa, onde, muitos que até não se conheciam tem a oportunidade de interação no momento da aula, tornando o ambiente de trabalho mais agradável e as relações interpessoais mais fortes.

OBJETIVOS: Intervir no campo de estágio e conscientizar os participantes sobre a importância da prática regular de atividade física através da ginástica laboral. **METODOLOGIA:** Foi realizada à priori uma pesquisa bibliográfica em livros e artigos científicos para auxiliar na construção das aulas durante as intervenções. A aplicação da Ginástica Laboral aconteceu com os funcionários, estudantes e professores do instituto de pesquisa. **RESULTADOS:** Com as intervenções foi notado um aumento satisfatório do quantitativo de participantes de setores distintos do Instituto, possibilitando assim promover a socialização entre os mesmos com dinâmicas em grupo, trabalhos em dupla e exercícios de forma coletiva, e uma melhora na disposição para a volta ao trabalho.

CONCLUSÃO: Tal vivência nos permitiu identificar situações-problemas, possibilitando através da GL de forma diferenciada, quebrar alguns tabus de atividade "chata" e "monotona" promovendo uma conscientização dos participantes da importância da prática e da melhoria da sua saúde através de mudanças de hábitos alimentares e da prática regular de exercícios na sua rotina diária. Possibilitando assim, resultados significativos nos aspectos físicos, sociais e psicológicos dos participantes, deixando-os mais motivados e preparados para realizar suas atividades dentro do ambiente laboral.

REFERÊNCIAS

ALVES S, VALE A. Ginástica Laboral a caminho para uma Vida mais saudável no trabalho. **Revista CIPA** 1999; 232: 30-43.

KOLLING A. Ginástica laboral compensatória. **Revista Brasileira de Educação Física e Desporto** 1980; 44: 20-3.

LIMA, G. D. **Ginastica laboral: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica**. Jundiaí – SP: Sextante, 2004.

MARTINS CO. **Efeitos da ginástica laboral em servidores da reitoria da UFSC**. Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro 21Tecnológico, Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Florianópolis, 2000.

THOMAS, R .e NELSON, Jack K. **Métodos de Pesquisa em Educação Física**. Porto Alegre. Artimed (2002).