

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS PARA EMPREGADOS DAS INDÚSTRIAS ALIMENTÍCIAS DA REGIÃO DE PELOTAS. Florismar Oliveira Thomaz, Marco Aurélio Vaz. (Sindicato dos trabalhadores da Indústria Alimentícia de Pelotas, ESEF/UFPel.)

O trabalhador se encontra hoje massacrado pelo processo produtivo, visto as graves consequências destes fatos. Este projeto se propõe à, a partir de uma avaliação funcio -
nal, prescrever um programa de exercícios físicos orientados, adequados a preservação,
e recuperação da força de trabalho de empregados das indústrias alimentícias da região
de Pelotas. Este trabalho tem como objetivos aplicar atividades físicas apropriadas a
cada situação apresentada, visando evitar o agravamento de problemas orgânico-funcio -
nais, minimizar os desvios posturais e reabilitar os casos possíveis de reabilitação ,
bem como melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores, no que concerne à sua capaci -
dade de desempenho físico. A avaliação funcional permitirá classificar, os participan -
tes em quatro níveis de tratamento, segundo a sua capacidade funcional de trabalho, ou
seja, nível I: exercícios corretivos especializados; nível II: exercícios laborais com
pensatórios; nível III: exercícios de condicionamento físico; nível IV: exercícios de
rendimento especializado. Todas as sessões de exercícios deverão conter no seu desenvol -
vimento: aquecimento, ginástica muscular localizada, resistência aeróbica generalizada,
movimentos livres em formas de jogo e volta a calma. (CNPq)