

MOVIMENTE-SE COM O PET-ESEF II: GINÁSTICA LABORAL PARA OS TÉCNICO-ADMINISTRATIVOS E FUNCIONÁRIOS TERCEIRIZADOS

Coordenador: JANICE ZARPELLON MAZO

Autor: IGOR FANGUEIRO DA SILVA

A ginástica laboral é uma atividade orientada e consiste em exercícios de alongamento e práticas coletivas para os trabalhadores. Essa atividade é realizada durante o horário de expediente e no mesmo local de trabalho. É adaptada a todos e não necessita vestuário especial para a sua realização. Através de diversos estudos científicos nessa área, é comprovado o ótimo resultado obtido com a realização sistemática de aulas de ginástica laboral. Acarretando no incremento de produtividade nas empresas, e na diminuição dos afastamentos por lesões de esforço repetitivo e outros distúrbios osteomusculares de seus funcionários. Os trabalhadores da Escola de Educação Física (ESEF) exercem diferentes atividades e nunca houve um projeto de ginástica laboral com essa população. Desse modo, o objetivo do projeto é oferecer sessões de ginástica laboral aos técnico-administrativos e funcionários terceirizados da ESEF-UFRGS. A fim de proporcionar a melhora na qualidade de vida desses trabalhadores, por meio de atividades que propiciam o relaxamento muscular, melhora no relacionamento entre os funcionários, aumento da disposição para tarefas, estímulo para realização de exercício regularmente, equilíbrio físico e mental. Minimizando os impactos negativos oriundos do sedentarismo na vida e na saúde do trabalhador. Ao longo do planejamento procuramos atender a esses critérios realizando atividades proprioceptivas, coordenativas, recreativas, de flexibilidade entre outras. Também é nosso objetivo possibilitar aos bolsistas do Programa de Educação Tutorial (PET) da ESEF-UFRGS a experiência prática no planejamento, execução e avaliação das aulas de ginástica laboral. As aulas do projeto duram em média 12 minutos e ocorrem com frequência de duas a cinco vezes por semana. Os técnico-administrativos e funcionários terceirizados da Escola escolhem os horários para a realização das aulas de ginástica laboral, a fim de não comprometer o bom andamento de suas tarefas. Cada setor tem, no máximo, dois bolsistas ministrando aulas de ginástica laboral, com o intuito de respeitar a individualidade dos trabalhadores. Além disso, o Grupo PET-ESEF busca, através de reuniões de estudo e participação em cursos e palestras, manter-se atualizado para que o projeto permaneça com a melhor qualidade possível, aprimorando as condições de trabalho dos e técnico-administrativos e funcionários terceirizados da

Escola. O acompanhamento dos resultados ocorre por meio de aplicação de questionários com perguntas abertas e fechadas, proporcionando uma avaliação geral do projeto pelos praticantes. Como resultados, temos a grande participação do público-alvo nas aulas de ginástica laboral e a boa avaliação das mesmas pelos praticantes. As perspectivas futuras são de ampliar a frequência das aulas em todos os setores, e, para isso, organizaremos uma seleção de estudantes de Educação Física voluntários para atuarem junto a este projeto de ginástica laboral. Com isso, além dos bolsistas do PET-ESEF, serão beneficiados tanto os alunos da graduação pela vivência prática, como os técnico-administrativos e os funcionários terceirizados pela prática mais freqüente dessas aulas.