

O presente relato pretende divulgar a experiência obtida em estágio curricular não-obrigatório. Esse tipo de atividade proporciona a inserção dos alunos de graduação no mercado de trabalho desde o início do curso, diferentemente dos estágios obrigatórios, os quais são realizados nos semestres finais. Essa experiência foi adquirida através de aulas de ginástica laboral oferecidas no Quartel General da Brigada Militar para funcionários de todos os setores, sob orientação do professor Dr. Clézio Gonçalves e o Major Hugo Goulart de Oliveira. O objetivo de tal atividade para essa população era reduzir a incidência de doenças ocupacionais e lesões de esforços repetitivos, além de proporcionar ganhos psicológicos, diminuição do estresse e aumento do poder de concentração e motivação dos trabalhadores. As aulas tiveram frequência de duas a três sessões semanais, no local de trabalho, durante o expediente, não sendo necessária vestimenta especial. Cada aula teve duração de 10 a 15 minutos, nas quais eram trabalhadas exercícios de alongamento, posturais, propriocepção, consciência corporal, flexibilidade das articulações, atividades recreativas e aulas de relaxamento. As práticas eram diversificadas com materiais, tais como bastões, elásticos, bolinhas de tênis e bolinhas de massagem. Conforme depoimentos de alguns participantes foram constatados melhoras, principalmente no que se refere à coordenação, diminuição das dores musculares e motivação dos participantes. Essa experiência foi de grande valia para adquirir conhecimento em uma área de meu interesse pessoal e que não vem sendo contemplada no curso de graduação em educação física.