

GINÁSTICA LABORAL

Orientadores: VIEIRA, Mariluce P.; PAGLIARI, Paulo

Pesquisadores: PADOIN, Susana

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Surgida no século XX devido aos altos gastos com despesas médicas, ausências no local de trabalho e o tempo desperdiçado para o treinamento de novos funcionários, a Ginástica Laboral (GL) atua de forma preventiva e terapêutica. É uma atividade de curta duração que não provoca cansaço ao praticante, mas, compensa e alonga as estruturas musculares envolvidas durante o expediente de trabalho. Além disto, esta atividade tem o intuito de relaxar o corpo, trabalhar a mente, proporcionando uma melhor relação consigo mesmo e com as pessoas do meio pelo qual está inserido. Levando em conta estas considerações, foi proposto para os funcionários da empresa JRK-Equipamento Comerciais LTDA, do município de Seara (SC), atividades que visassem a integração, respeitando as vestimentas, características e desempenho físico de cada um. As aulas foram aplicadas nas segundas, quartas e sextas-feiras de manhã, com duração de 15 minutos, utilizando os Métodos Analítico e Lúdico para a aplicação da GL. Dentre os principais resultados notou-se a evolução da prática dos exercícios por parte dos funcionários, a satisfação dos mesmos com a variação das atividades, a redução do estresse, bem como de algumas dores nos membros inferiores, uma melhora nas questões interpessoais como o respeito, a integração, a interação, o bem-estar e a vivacidade. Tendo em vista os resultados mencionados, recomenda-se que o trabalho dê continuidade, ainda, que seja feita uma avaliação escrita e/ou visual, que permita analisar os avanços das habilidades motoras, bem como os níveis de satisfação advindos da GL.

Palavras-chave: Ginástica Laboral. Exercícios. Benefícios. Satisfação.

E-mails: marilucekuty@hotmail.com

susanapadoin@hotmail.com