

MOVIMENTE-SE COM O PET/ESEF III: PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL PARA TÉCNICOS-ADMINISTRATIVOS E FUNCIONÁRIOS

Coordenador: JANICE ZARPELLON MAZO

Autor: CECÍLIA ELISA KILPP

CONSIDERAÇÕES INICIAIS O presente projeto de extensão consiste em um programa de Ginástica Laboral destinado aos técnicos-administrativos e funcionários terceirizados da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. É desenvolvido pelos bolsistas do grupo PET Educação Física com a colaboração de alunos voluntários da graduação. **OBJETIVOS** - Aumentar a disposição e bem-estar na jornada de trabalho; - Reduzir a fadiga no final da jornada de trabalho; - Favorecer o relacionamento social e o trabalho em equipe; - Contribuir para a promoção da saúde e da qualidade de vida do trabalhador e; - Promover o combate e prevenção das doenças profissionais (LER, DORT, e outras). **METODOLOGIA** A frequência é de 2 a 4 aulas semanais com duração de 15 minutos, ministradas e organizadas pelos bolsistas do PET e voluntários. Este projeto teve sua fase de implantação de setembro a dezembro de 2006, onde verificamos a aceitação e participação dos servidores. Após esta fase, iniciou-se o programa a partir de março de 2007, periodizando as atividades a serem realizadas como meio de orientação para os ministrantes e padronização das aulas. **CONSIDERAÇÕES FINAIS** As atividades do projeto têm uma aceitação muito boa pelos servidores, pois são orientadas, realizadas durante o horário de expediente e no local de trabalho, utilizando exercícios de alongamento, atividades sócio-recreativas e proprioceptivas. Atualmente o projeto conta com sete alunos ministrantes, quatro do grupo PET Educação Física e três voluntários da graduação e; vinte e oito servidores que recebem as orientações dos ministrantes de duas a três vezes por semana. O acompanhamento da coordenação do projeto se dá com relatórios semanais e reuniões quinzenais. Tudo isto visando um maior comprometimento das partes e, principalmente, para melhorar a participação dos funcionários, oferecendo-lhes aulas diferenciadas, criativas e divertidas.