



Evento	Salão UFRGS 2018: V SALÃO EDUFRGS
Ano	2018
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Ginástica Laboral na ESEFID
Autores	ALEX DE OLIVEIRA FAGUNDES FERNANDA TAMBOSI VARELLA ADRIANE VIEIRA MARTA MARIA RATENIEKS ROESSLER ALEXANDRE BOLL CORRÊA JULIANO FIGUEIRA DA SILVA THAISY STAFFA FERREIRA BRUNO AZEVEDO DA SILVA

Título do trabalho: Ginástica Laboral na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da UFRGS. **Justificativa:** A implantação da Ginástica Laboral na ESEFID UFRGS partiu da solicitação dos servidores da unidade, esta atividade visa diminuir as ocorrências de doenças relacionadas ao trabalho, dentre elas, as Lesões por Esforço Repetitivo (LER). Exercícios de alongamento muscular, mobilizações articulares, exercícios respiratórios podem evitar o surgimento destas enfermidades. **Objetivos:** Propor pequenas pausas ativas no ambiente de trabalho utilizando-se práticas corporais para a melhora da qualidade de vida dos servidores e terceirizados, além de possibilitar aos bolsistas do projeto experiência prática de ensino. **Metodologia:** Aplicação de questionário junto ao público alvo para identificar as expectativas dos envolvidos com a Ginástica Laboral (GL), diagnosticar os horários, as regiões do corpo que ocorrem dores, tempo e intensidade dessa dor e as preferências de modalidades: dança, alongamento, relaxamento ou exercícios respiratórios. No segundo momento serão organizadas as atividades, tabelas e agrupamentos dos partícipes visando a organização dos setores para atingir mais pessoas por vez em um determinado local na execução das propostas. A atividade ocorre em 10 a 15 minutos, 1 a 3 vezes na semana. Além da GL, serão realizadas orientações quanto às AVDs (Atividades de Vida Diária) com foco na postura corporal e ergonomia no ambiente de trabalho e fora deste, feitas durante as sessões de Ginástica Laboral ou em pequenos seminários de 10 minutos no próprio ambiente de trabalho. A cada três meses serão reaplicados os questionários para fins de catalogação dos resultados das atividades. São aplicadas por alunos bolsistas supervisionados por profissionais de Educação Física (Alex Fagundes) e Fisioterapia (Fernanda Varela) registrada em seus respectivos conselhos profissional. **Resultados Prévios:** Maiores resultados indicaram preferência pelo alongamento, aplicação 3 vezes por semana e regiões do corpo mais acometidas por dores: cervical, ombros e costas.