

PROGRAMA LAQUAVI: PROJETO GUARDA-CHUVA

Coordenador: LUCIANE SANCHOTENE ETCHEPARE DARONCO

PROGRAMA LAQUAVI: PROJETO GUARDA-CHUVA Saúde Humana O Programa LAQUAVI é um programa de extensão guarda-chuva que abrange outros projetos, como Companhia do Movimento, Ginástica Laboral e De Corpo e Alma ? Exercícios físicos para os servidores da Universidade Federal de Santa Maria. Visando a promoção da saúde dos servidores Docentes e Técnico-Administrativos da UFSM, por meio da Ginástica Laboral que é um dos projetos desenvolvidos pelo LAQUAVI, compreendida como um grande instrumento na melhoria da saúde física do trabalhador, reduzindo e prevenindo problemas ocupacionais, através de exercícios específicos que são realizados no próprio local de trabalho, não sobrecarregando nem cansando, pois são leves e de curta duração. Os servidores que farão os exercícios laborais também poderão fazer avaliações da saúde de forma periódica no NEMAEFS/LABINPEC/CEFD/UFSM. Dessa forma, o programa LAQUAVI, através da atividade rítmica na ginástica laboral visa promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos, executados no ambiente de trabalho, aos servidores da UFSM e realizar avaliações periódicas da saúde destes. As aulas são ministradas por acadêmicos dos cursos de Educação Física e Fisioterapia aptos e devidamente treinados a trabalhar com atividade rítmica, nos diferentes espaços da universidade utilizando para a prática recursos humanos e físicos, industriais e alternativos como música, faixas elásticas, entre outros de acordo com os objetivos de cada aula. As aulas têm duração de 20 minutos 2 vezes na semana, nos três turnos. O público? alvo são os servidores da universidade que se disponibilizam facultativamente a participar e os interessados em participar do projeto de forma assídua passam por um pré-teste antes do início das atividades e, posteriormente ao período de atividades, os mesmos realizam um pós-teste a fim de verificar se ocorreram mudanças e/ou algum tipo de melhoria na qualidade de vida e no ambiente de trabalho dos servidores envolvidos no projeto. Cada servidor tem direito a uma avaliação completa com os equipamentos e instrumentos assim como a realização destes no NEMAEFS/LABINPEC uma vez ao mês, a fim de verificar o estado de saúde dos mesmos. A Ginástica Laboral desenvolvida em grupos gera consequências positivas no ambiente de trabalho, ocasionando melhoria das qualidades físicas do ser humano como agilidade, coordenação, equilíbrio, resistência e ritmo. Promove ainda o desenvolvimento social como cooperação, socialização, solidariedade, liderança e laços de amizade e ainda contribui para um aumento de

produtividade no local de trabalho já que também gera melhora na disposição de quem a pratica tendo em vista que esses aspectos acabam impactando positivamente no dia-a-dia fora do ambiente de trabalho. Os dados coletados nas avaliações geram semestralmente trabalhos de conclusão de curso e monografias da pós-graduação, além de iniciação científica para acadêmicos.