

O projeto consiste em aulas de Ginástica Laboral para os técnico-administrativos e funcionários terceirizados da Escola de Educação Física (ESEF) da UFRGS. A coordenação e a execução são feitas pelos bolsistas do PET-Educação Física, contando com a colaboração de alunos da graduação na condição de bolsistas não remunerados. Para a capacitação tanto dos petianos quanto dos alunos da graduação são realizadas reuniões semanais de estudo e para a troca de experiências. Além disso, durante o semestre são propostas atividades de ensino como, por exemplo, palestras ministradas por profissionais que trabalham na área. Os próprios bolsistas do projeto realizam aulas teórico-prática de ginástica laboral em disciplinas da graduação. A ginástica laboral é realizada com frequência de duas a quatro sessões semanais, no local de trabalho, durante o horário de expediente dos funcionários, não sendo necessário vestuário especial. Cada aula possui a duração entre 10 e 15 minutos, nas quais são trabalhados exercícios de alongamento, propriocepção, consciência corporal, posturais, relaxamento muscular, flexibilidade das articulações, e atividades de recreação. Ao longo das edições do projeto foi possível perceber uma melhora das atividades laborais realizadas pela população atendida no projeto, bem como na qualidade de vida e diminuição de doenças relacionadas com o ambiente de trabalho, conforme constatado através de depoimentos dos mesmos. Com relação aos ministrantes do projeto fica evidente que a atuação é muito proveitosa, pois adquirem conhecimento sobre uma área que a graduação não vem atendendo ultimamente, bem como proporciona aos alunos a experiência e responsabilidade de ministrar atividades, contribuindo de forma positiva para sua formação acadêmica.