

234

GINÁSTICA LABORAL: SUAS INFLUÊNCIAS NOS HÁBITOS POSTURAIIS. *Miriam Regina Mundstock; Rudimar Teiler de Freitas* (Departamento de Pedagogia e Educação Física, UNIJUÍ).

A Ginástica Laboral como prática incorporada ao trabalho, visa diminuir a tensão muscular ocasionada na região da coluna pelo fato de a postura ereta executar todo o peso do corpo sobre a mesma. O trabalho que ora é apresentado, objetiva uma análise sobre as possíveis causas das dores nas costas e como esse problema se processa em trabalhadores que permanecem grande parte de seu tempo sentados, ou na mesma posição por várias horas. Buscamos também enfatizar o estudo de métodos aplicativos de exercícios próprios para a região da coluna e seus pontos positivos, em quanto aumento da qualidade de vida desses trabalhadores. Para tanto, como instrumentos metodológicos estão sendo utilizadas formas de abordagens diversas, tais como: leituras e debates a cerca da bibliografia pertinente ao tema, documentação do conteúdo dos relatos através do fichamento das respectivas obras, bem como, a complementação das atividades através da aplicação de uma pesquisa de campo que se dará com trabalhadores que praticam ginástica laboral e professores que atuam na área. A pesquisa se faz importante pois trabalha não somente a questão da saúde física dos trabalhadores mas a qualidade de vida dos mesmos, possibilitando ainda constatar que a coluna exige uma ampla variação de movimentos, além da variação da postura do corpo por alguns minutos, que relaxa a compressão sobre os discos e a tensão muscular, amenizando a dor.(UNIJUÍ)