

NÚCLEO DO PROJETO RONDON DA UNICRUZ: OFICINA SOBRE OS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL

SILVA, Carine Nascimento da¹; DIAS, Mariana Graboski²; BRUNELLI, Ângela Vieira³;
MENEZES, Luana Possamai⁴; PEREIRA, Malcon Andrei Martinez⁵; LEAL, Rita⁶.

A ginástica laboral é uma atividade desenvolvida por meio de exercícios específicos de alongamento, fortalecimento muscular, coordenação motora e relaxamento, realizados nos diferentes setores, tendo como objetivo principal prevenir e diminuir os casos de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). O primeiro registro da prática da ginástica laboral foi em 1925, na Polônia onde os operários se exercitavam com uma pausa adaptada a cada ocupação, logo após, no Japão em 1928. O presente trabalho possui o objetivo de levar o conhecimento dos benefícios da ginástica laboral, tanto na produção do trabalho, quanto para a saúde do trabalhador. A oficina é direcionada para o público alvo atendido pelo Núcleo do Projeto Rondon da UNICRUZ, aplicando estudos teóricos, exposição oral, vivências, debates, realização dos alongamentos específicos e dinâmicas em grupo, procurando auxiliar o conhecimento e socialização da ginástica laboral. Ressaltando que os benefícios da ginástica laboral traz, o aumento da produção, aumento da autoestima do trabalhador, promovendo a diminuição dos afastamentos de LER e DORT, diminuição de acidentes ocupacionais, melhora postural, maior atenção em suas atividades ocupacionais e melhora de sua qualidade de vida. Assim, faz-se necessário apresentar os resultados e benefícios positivos da ginástica laboral, com o intuito de instigar e desenvolver ações. Portanto, a ginástica laboral é de suma importância, pois traz resultados relevantes aos problemas causados pelos movimentos mecânicos no trabalho ou por longas horas na mesma posição têm sido agravantes para a saúde. Com a oficina conclui-se que entender os benefícios da ginástica laboral e os reais motivos para a implantação dessa prática na vida diária, favorece a saúde do trabalhador, além de melhorar a qualidade de vida no dia a dia, porém essa prática atualmente é pouco conhecida. Esta prática se tivesse mais presente traria a prevenção de problemas oriundos das condições inadequadas e excessivo ritmo de trabalho, que agravam os males da saúde dos trabalhadores, mas uma grande parte ainda persiste em conduzir seus planejamentos baseados no que os trabalhadores podem produzir, não investindo em melhorias para promover a qualidade de vida de seus funcionários.

Palavras-Chave: Saúde. Funcionários. Qualidade de vida

¹ Acadêmica do curso de Fisioterapia e bolsista PIBEX-UNICRUZ. Membro do Núcleo Rondon da Universidade de Cruz Alta. E-mail: Kaca_nascimento@hotmail.com.

² Acadêmica do Centro de Biomedicina da Universidade de Cruz Alta e Membro do Núcleo Rondon da Universidade de Cruz Alta. E-mail: nana_g_dias@hotmail.com.

³ Docente do Centro de ciências da Saúde e Agraria da Universidade de Cruz Alta e orientadora do Núcleo Rondon. E-mail: abrunelli@unicruz.edu.br.

⁴ Docente do Centro de ciências da Saúde e Agraria da Universidade de Cruz Alta e orientadora do Núcleo Rondon. E-mail: luamenezes@unicruz.edu.br.

⁵ Docente do Centro de ciências da Saúde e Agraria da Universidade de Cruz Alta e orientadora do Núcleo Rondon. E-mail: malcon@unicruz.edu.br

⁶ Docente do Centro de ciências da Saúde e Agraria da Universidade de Cruz Alta e orientadora do Núcleo Rondon. E-mail: rleal@unicruz.edu.br.