

O estágio curricular em Educação Física III e o uso da ginástica laboral na saúde do trabalhador

Carla de Jesus da Silva da Costa¹

Luciano do Amaral Dornelles²

Resumo: O estágio curricular supervisionado profissionalizante em educação física III consiste em possibilitar o acadêmico continuar colocando os conhecimentos adquiridos ao longo do curso em prática, em locais que atuem visando à manutenção e a melhora da saúde individual e coletiva, em contextos de lazer, empresas, hospitais, clínicas, unidades de saúde, programas sociais e inclusivos. Este estágio em específico está sendo realizado no Centro Universitário CESUCA, com o grupo de funcionários no turno da manhã onde oferecemos um momento de relaxamento e descontração para os funcionários no início do expediente. O objetivo principal é, por meio da prática de exercícios específicos de alongamento e respiração, prevenir casos de LER ou DORT e fortalecer os grupos musculares do Core. Pensando neste elementos, as primeiras duas semanas de observação do estágio foram divididas em: mapeamento dos setores; apresentação do projeto a equipe de funcionários; levantamento do número de participantes; distribuição de ficha de anamnese para todos. Em seguida dividimos os treinamentos para duas equipes distintas: os mais ativos - manutenção, limpeza e portaria; e os menos ativos - setores administrativos e atendimento ao cliente em geral. As aulas são bem dinâmicas não tomando mais do que 15 minutos do tempo do funcionário. Neste período temos um momento de alongamento, relaxamento e descontração com música ambiente e orientações de exercícios que podem ser feitos ao longo do dia, até mesmo sentados durante o trabalho. Ao final de cada aula os feedbacks têm sido muito positivos, a equipe sempre se diz mais motivada e fisicamente mais disposta para a jornada de trabalho que se inicia. Os resultados de motivação e disposição após as práticas são visíveis.

Palavras-chave: Alongamento; prevenção; produtividade.

¹ Estudante do Curso de Educação Física do Centro Universitário Cesuca. E-mail: personalcarlacosta@gmail.com

² Docente dos Cursos de Educação Física e Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. Mestre em Educação. E-mail: luciano.dornelles@cesuca.edu.br