

GINÁSTICA LABORAL NA ESEFID 2019

Coordenador: FERNANDA TAMBOSI VARELLA

A Ginástica Laboral (GL) é uma ferramenta bastante eficaz na prevenção ou diminuição de doenças ocupacionais que incluem os grupos LER e DORT, caracterizada por sua aplicação no próprio ambiente de trabalho. O projeto de extensão Ginástica Laboral na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da UFRGS atende a solicitações feitas pela comunidade universitária, especialmente funcionários terceirizados, e visa aplicar a GL em trabalhadores de diversos setores, departamento e órgãos auxiliares da escola. Objetiva também proporcionar uma redução nas dores musculoesqueléticas e alívio do estresse ocasionado pelo trabalho e assim melhorar a qualidade de vida neste ambiente. A equipe do projeto é multiprofissional e conta com profissionais técnico-administrativos e discentes dos cursos de Educação Física e de Fisioterapia. No início do ano de 2019, foram aplicados questionários com o objetivo de conhecer as expectativas dos interessados em participar das práticas, identificar as queixas osteomusculares dos participantes e o tempo dessa queixa. Um dos questionários principais que foi aplicado é o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares, que visa identificar facilmente a área onde o trabalhador sente mais dores e desconfortos. O instrumento contém a imagem de um boneco representando o corpo humano, com a identificação das regiões anatômicas (pescoço, ombros, parte superior das costas, cotovelos, punhos/mãos, parte inferior das costas, quadril/coxas, joelhos, tornozelo/pés) que facilitam a localização das dores pelos praticantes da GL. Dentre os trabalhadores que responderam ao questionário, 85,9% manifestaram interesse em participar das atividades de GL no ano de 2019. As principais queixas de dor nos últimos doze meses foram nas regiões de ombros (42%), inferior das costas (42%), pescoço (38%), joelhos (38%) e superior das costas (36%). Após a aplicação dos questionários, as práticas foram organizadas em 10 grupos de trabalhadores de um ou mais setores, com frequência de uma a duas vezes por semana. As atividades tem duração de cerca de 15 minutos e compreendem práticas de mobilizações ativas, alongamentos musculares, exercícios de força, atividades de relaxamento e de consciência corporal com a utilização de materiais como bolinhas, bastões, elásticos, materiais didáticos e música. As práticas são aplicadas por estudantes dos cursos de Educação Física e Fisioterapia, supervisionados por profissionais destas áreas através de reuniões científicas e de planejamento. Durante as atividades, os discentes colocam em prática os conhecimentos técnico-científicos adquiridos durante a graduação, o que possibilita o desenvolvimento de suas

habilidades e a troca de conhecimento entre as diferentes áreas. Desta forma, as atividades do projeto atendem a uma demanda dos trabalhadores da escola e contribuem com a formação e aprimoramento das habilidades dos estudantes dos cursos da ESEFID.