

232

APLICAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NA UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL - CAMPUS CACHOEIRA DO SUL. *Marcelo Cé Guerisoli* (Acadêmico de Educação Física), Jorge Luiz Fidêncio da Maia (Orientador - ULBRA - Campus Cachoeira do Sul)

O projeto de Pesquisa da Ginástica Laboral , foi projetado e implantado aos funcionários da Universidade Luterana do Brasil - ULBRA - Campus Cachoeira do Sul. Como objetivo de proporcionar uma melhora a qualidade de vida da participantes da atividade, através de exercícios de correção e consciência postural (exercícios de contrações isométricas, contrações dinâmicas excêntricas e concêntricas e de alongamentos) e aumentar o tempo no convívio entre os funcionários de diferentes setores. O programa consistiu na aplicação de questionários (inicial e reavaliação). Apurados os resultados, notou-se uma aceitação integral por parte dos executantes, pois todos apresentaram melhoras em variados pontos, como nas estruturas músculo-esqueléticas e principalmente nos setores de trabalhos (maior disposição, maior rendimento, mais agilidade e maior integração). Tendo em vista o alto percentual de frequência, já que não se tratava de atividade obrigatória, conclui-se que o programa de Ginástica Laboral na ULBRA atingiu seus objetivos obtendo grande sucesso.