

DANÇA LABORAL

Patrícia R. L. Vechia¹
IA/UNICAMP

Resumo

Quando se deu a Industrialização, no século XIX, a mecanização das atividades e a procura por rendimento de trabalho foram valorizadas de modo que o homem se especializou em uma atividade, numa sucessão de uma única movimentação durante longos períodos de tempo. O corpo que tende a essa especialização de movimentos para uma boa produtividade, acaba por mecanizar seus gestos. Neste contexto, surge a necessidade de uma recuperação da percepção da totalidade do corpo, em favor da saúde deste trabalhador que acaba por adquirir disfunções não só músculo-esqueléticas como também de aumento de estresse. No presente trabalho foi desenvolvido um programa de exercícios que trabalham a Consciência Corporal, o Relaxamento e o Alinhamento Postural com duas populações de funcionários de empresas localizadas em Campinas (SP), todos os dias durante 15 minutos. Essas atividades foram desenvolvidas para que o indivíduo praticante zelasse por seu próprio corpo no ambiente de trabalho, trazendo melhoras em sua saúde, bem estar e eficiência dentro da área de trabalho. Após as análises dos questionários e da resposta dos participantes da pesquisa concluiu-se que houve efeitos benéficos em seus corpos assim como se percebeu a possibilidade de trabalho mais aprofundado dos temas da pesquisa devido à resposta dos indivíduos às atividades propostas.

Palavras-chaves

Consciência Corporal. Laban.

¹ E-mail: patricia_vechia@iar.unicamp.br

II SIMTEC — Centros de convenções — UNICAMP, Campinas, SP – 29 de set. a 01 de outubro de 2008.
Tema central: “Perspectivas e desafios dos profissionais da UNICAMP”.