

GINÁSTICA LABORAL COMO FERRAMENTA NA QUALIDADE DE VIDA NA UNIVERSIDADE

C. M. Pera.¹
CECOM/UNICAMP

Resumo

Nasceu no CECOM, Centro de Saúde da Comunidade através do setor de fisioterapia e desporto, em 1996, a Ginástica Laboral que percorre diversas unidades e setores da Universidade, exercitando em média 1500 servidores diariamente. Acontece no início do turno por 12 minutos como ginástica preparatória e ou como a compensatória, que insere pausas. Com objetivo principal à promoção da saúde, a ginástica laboral é ferramenta que visa minimizar o risco de alterações sobre o sistema músculo esquelético através dos benefícios fisiológicos que os exercícios físicos proporcionam, bem como a sociabilização entre funcionários que com a convivência e a descontração objetiva a saúde. A metodologia do Trabalho consiste em Definir o Perfil dos Trabalhadores e dos Postos de Trabalho, Aplicação dos Instrumentos de Coleta de Dados, Método de Conscientização, Confecção da Sequência de Exercícios da GL, Aplicação da Ginástica Laboral. Resultados Obtidos: melhora das dores osteomusculares com conseqüente melhora da qualidade de vida.

Palavras-chaves

Ginástica Laboral.

¹ E-mail: cristiana.pera@terra.com.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”.



II SIMTEC
Simposio de Profissionais
da Unicamp