

BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL PARA SERVIDORES PÚBLICOS DO CENTRO DE PROCESSAMENTO DE DADOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA – RS: UM PROJETO DE EXTENSÃO

Laureano Santos Ferreira.¹(EX); Prof^a Dra. Luciane Sanchonete Etchepare Daronco¹(O)

¹Departamento de Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Santa Maria

A Ginástica Laboral (GL) é considerada uma das medidas para o enfrentamento de distúrbios físicos e emocionais na saúde do trabalhador, e tem como objetivo a prevenção das doenças que o trabalho repetitivo e monótono pode acarretar. Visa diminuir o número de acidentes de trabalho, prevenir as doenças originadas por traumas cumulativos, a fadiga muscular, corrigir os vícios posturais, aumentar a disposição do trabalhador ao iniciar e retornar ao labor e promover a maior integração no ambiente de trabalho. Neste trabalho, objetiva-se identificar os benefícios da Ginástica Laboral para servidores públicos do Centro de Processamento de Dados da Universidade Federal de Santa Maria, identificar o acometimento das DORT (Doenças Relacionadas ao Trabalho) dos servidores públicos do Centro de Processamento de Dados da Universidade Federal de Santa Maria e analisar a rotina de trabalho dos servidores públicos. Como metodologia realizou-se a ginástica laboral no período de duas vezes por semana com tempo médio de 15 a 20 minutos de duração. Os alongamentos propostos trabalham com membros superiores e inferiores, objetivando a consciência corporal, trabalho respiratório, força, resistência muscular através das dinâmicas de cada sessão de Ginástica Laboral. Finalmente, conclui-se que a inserção da Ginástica Laboral contribui intensamente na saúde do trabalhador através da prevenção e da promoção de saúde, bem como da identificação do acometimento dos sujeitos por Doenças Ocupacionais Relacionadas ao Trabalho, analisando sua rotina e demonstrando o quanto é importante a inserção da Ginástica Laboral no cotidiano de trabalho do servidor público.