



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS  
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS

GINÁSTICA LABORAL PARA SERVIDORES DA UFPEL

NOVEMBRO 2012

## 1. APRESENTAÇÃO

O presente projeto refere-se à implementação de ginástica laboral aos servidores técnico-administrativos da UFPel, dentre as ações da Pró-Reitoria de Gestão de Recursos Humanos destinadas a promoção da saúde e qualidade de vida do servidor.

## 2. JUSTIFICATIVA

O avanço tecnológico e as facilidades da vida moderna, tais como: elevadores, escadas e esteiras rolantes, automóveis, televisão e internet contribuem significativamente para um estilo de vida sedentário. Somado a este fato, temos a maneira como grande parte da sociedade se porta frente a seus problemas, tanto em aspectos de saúde individual, como quanto a aspectos sociais gerais, onde o tratamento destes só acontece quando não há mais solução. Tal contexto reforça a ideia da necessidade de um pensamento preventivo, ou seja, o tratamento da causa, como afirma Oliveira (2007).

No ambiente profissional é possível relacionar a rotina de trabalho com desvios posturais, estresse, doenças ocupacionais e sedentarismo exacerbado. Nos últimos anos, vem se observando um aumento na frequência de Lesões por Esforço Repetitivo (L.E.R.) e Distúrbios Osteomusculares relacionadas ao trabalho (D.O.R.T.), além de fadiga muscular, estresse e depressão no ambiente de trabalho.

Para combater tais mazelas a Ginástica Laboral se apresenta como efetiva modalidade de prevenção que, além de possuir baixo custo, possibilita melhora na qualidade de vida e aumento da produtividade dos funcionários dentro de uma empresa.

Para tanto se justifica o presente projeto que pretende, através de atividades físicas como, alongamentos, ginástica localizada, exercícios de relaxamento, atividades lúdicas, atividades que desenvolvam equilíbrio, coordenação e flexibilidade, minimizar tais problemas.

## 3. OBJETIVO GERAL

Oferecer um conjunto de atividades físicas através da Ginástica Laboral, visando à promoção do bem-estar físico e mental dos servidores, bem como a obtenção da melhora no rendimento das tarefas diárias e prevenção de doenças ocupacionais dos mesmos.

## 4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diminuir o sedentarismo;
- Promover a saúde e uma maior consciência corporal;
- Desenvolver a mobilidade e flexibilidade músculo articular;

- Prevenir L.E.R. e D.O.R.T.;
- Promover a reeducação postural;
- Diminuir níveis de Stress;
- Aumentar a socialização entre funcionários;
- Reduzir níveis de absenteísmo.

## 5. PÚBLICO ALVO

Servidores técnico administrativos da UFPel, cujas atribuições envolvam principalmente tarefas de apoio administrativo, atividades em laboratórios e na área de informática.

## 6. METODOLOGIA

Aulas práticas de até 15 minutos nos locais de trabalho.

## 7. RECURSOS:

### 7.1 HUMANOS RESPONSÁVEIS PELA EXECUÇÃO

Téc. Adm. Tanízia Bender – Coordenadora  
Profª. Drª Eliane Pardo – Supervisora Pedagógica  
Juliana Vara da Costa - Instrutora  
Ranieri da Paz Ilha – Instrutor  
Graziane Silva – Instrutora  
Rafaela Costa Martins - Instrutora  
Mariana dos Santos Nachtigall - Instrutora  
Andressa de Oliveira Blanke - Instrutora  
Aline Aguilar - Instrutora  
Patrick Espinosa da Silva - Instrutor

## 7.2 MATERIAIS

- Garrote ;
- Bolinha de fisioterapia ;
- Balões ;
- Bastão;
- Som;
- Cordões de 40 cm.
- Arco

## 8. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO EM ANDAMENTO

PERÍODO - 2012	ABR	MAI	JUN	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
ATIVIDADES								
Elaboração								
Execução								
Avaliação								

## REEDIÇÃO

PERÍODO - 2013	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
ATIVIDADES												
Elaboração												
Execução												
Avaliação												

## 9. AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO

Através de observação sistemática do número de adesões à atividade bem como os níveis de satisfação e motivação dos servidores na execução.

## 10. REFERÊNCIAS

POLITO, Eliane e BERGAMASCHI, Elaine. **Ginástica Laboral teoria e prática**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006. 76 p.

OLIVEIRA, João R. O. **A Prática da Ginástica Laboral**. 3. ED. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

ACHOUR JUNIOR, Abdallah. **Exercícios de Alongamento - Anatomia e Fisiologia**. 1º ed. 2002.