

EXERCÍCIOS LABORAIS NA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA ATRAVÉS DO PROJETO COMPANHIA DO MOVIMENTO¹

Juliana Picolotto², Amanda Beatriz Eich³, Milena Pinheiro Brum⁴, Luciane Sanchotene Etchepare Daronco⁵

¹ Projeto Institucional da Universidade Federal de Santa Maria

² Aluna do Curso de Graduação em Educação Física Licenciatura da UFSM, julianapicolotto28@gmail.com - Santa Maria - RS / Brasil

³ Aluna do Curso de Graduação em Educação Física Licenciatura da UFSM, amandabeatrizeich@gmail.com - Santa Maria - RS / Brasil

⁴ Aluna do Curso de Graduação em Educação Física Licenciatura da UFSM, milenapinheirobrum@gmail.com - Santa Maria - RS / Brasil

⁵ Doutora em Ciência do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). lusanchotene@ufsm.br - Santa Maria - RS / Brasil

Introdução: O projeto de desenvolvimento institucional - Cia do Movimento: Exercícios Laborais na Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) foi desenvolvido pelo Núcleo de Estudos e Medidas e Avaliação dos Exercícios Físicos e Saúde (NEMAEFS), juntamente com a Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEP). Justificou-se pela necessidade da promoção da saúde do trabalhador por meio de exercícios laborais e funcionais realizados no seu local de trabalho. Participaram das atividades docentes e técnico-administrativos da universidade, sendo possível observar significativa redução de problemas ocupacionais e melhora na saúde física e mental. **Objetivos:** Promover melhorias nas condições fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios físicos dirigidos e executados no ambiente de trabalho dos servidores da UFSM. Para a concretização dessa ideia, tem-se como objetivos específicos: buscar a reeducação postural; aliviar o estresse; diminuir o sedentarismo; aumentar o ânimo para o trabalho; oportunizar a integração social; melhorar o desempenho profissional; diminuir as tensões acumuladas no trabalho; prevenir lesões e doenças por traumas cumulativos; além de, diminuir a fadiga visual, corporal e mental por meio das pausas para os exercícios. **Metodologia:** As atividades da Ginástica Laboral foram desenvolvidas por estudantes dos cursos de Educação Física e áreas afins, capacitados para realizar as intervenções com os servidores da universidade que possuíam interesse em sua realização, ou seja, sendo facultativa a participação. Os exercícios fornecidos eram de acordo com as demandas e preferências dos envolvidos, tais como: exercícios de alongamento, flexibilidade, mobilidade articular, relaxamento, dinâmicas em grupo, práticas respiratórias, massagens, autoconhecimento corporal,

atividades lúdicas, entre outras. As atividades desenvolvidas tinham duração de 15 a 20 minutos, sendo realizadas nas dependências da Reitoria, no Centro de Processamento de Dados (CPD), Centro de Ciências Naturais e Exatas (CCNE), Centro de Educação (CE), Centro de Ciências da Saúde (CCS), Restaurantes Universitários, Almoxarifado, Biblioteca Central, assim como, no Centro de Ciências Sociais e Humanas (CCSH). **Resultados:** Os resultados obtidos por meio das observações das aulas ressaltaram que a saúde física e mental dos trabalhadores melhorou com os exercícios laborais. O número de participantes aumentou significativamente no decorrer do processo, evidenciando a importância de sua realização. Percebemos que os participantes executavam os exercícios de forma prazerosa, tais orientações contribuíram para a mudança de hábitos diários, diminuindo dores osteomusculares relacionadas ao trabalho, assim como: dor nas costas, na lombar, nos pulsos e nos braços. Os participantes relatavam com frequência o interesse, bem-estar e importância da GL na vida pessoal e profissional, pois notaram ocorrer uma melhora em suas emoções/sensações, como também, no convívio em grupo. As intervenções dos estudantes com os servidores foram de fundamental importância, pois relacionou os conhecimentos teóricos com as práticas propostas, proporcionou o conhecimento das particularidades de cada grupo, bem como, suas demandas, ao mesmo tempo em que ocorreu a troca de experiências em diferentes centros dentro da UFSM. Cabe ressaltar, que já passaram pelo projeto cerca de quarenta e sete (47) bolsistas e o benefício da prática de exercícios laborais já atingiu uma média um mil e quinhentos (1500) servidores da UFSM. **Considerações Finais:** O projeto foi de suma importância para a promoção da saúde e qualidade de vida, proporcionada aos trabalhadores durante seu expediente de trabalho através da ginástica laboral, além de contribuir positivamente na formação dos acadêmicos envolvidos no projeto.

Palavras-chave – Saúde do trabalhador; Servidores; Ginástica Laboral.