

**GINÁSTICA LABORAL COMO PRÁTICA CORPORAL EM UMA OFICINA DE GERAÇÃO DE TRABALHO E RENDA**

Bêlit Arsevens Coitinho<sup>1</sup>  
Cleni Terezinha de Paula Alves<sup>1</sup>  
Tiago Ferreira<sup>1</sup>  
Jaqueline Ferri<sup>2</sup>  
Kátia Barfknecht<sup>2</sup>

**Palavras- chave:** Ginástica Laboral. Oficina de Trabalho Renda. Qualidade de Vida.

“Muito tempo em pé!” Essa é a observação dos usuários da saúde mental em uma oficina de geração de renda que produz velas. Duas horas em pé, ora em frente ao fogão, ora em frente à mesa, manejando cuidadosamente materiais que exigem atenção e precisão nos movimentos. Atentas a essas observações, terapeuta ocupacional e professores de educação física propuseram aos usuários um momento para reflexão sobre o processo de trabalho desta oficina. Esta oficina tratava-se de uma parceria entre o Centro de Atenção Psicossocial – CAPS do Hospital de Clínicas de Porto Alegre – HCPA, serviço aberto e comunitário para atendimento de pessoas com transtornos mentais graves com objetivo de reinserção social e GerAção, serviço que integra a política de saúde mental e saúde do trabalhador para a inclusão no trabalho de pacientes em tratamento nos serviços de saúde mental de Porto Alegre. A partir das queixas posturais de trabalho dos usuários desta oficina, desenvolvemos um momento para realização da ginástica laboral. A ginástica laboral pode ser definida como atividade física praticada pelos funcionários no local de trabalho, de forma coletiva ou não, na hora do expediente. É um programa de prevenção, cujo objetivo é a promoção da saúde dos trabalhadores (MILITÃO, 2001). Além disso, a literatura destaca benefícios também para as empresas como aumento da produtividade, diminuição da incidência de doenças ocupacionais, menores gastos com despesas médicas, redução dos números de erros e falhas. A ginástica laboral de relaxamento, tipo de ginástica laboral normalmente realizada ao final da jornada de trabalho, estimula a percepção do corpo e seus movimentos, auxilia no descanso e alívio das tensões e na ressignificação dos sentidos atribuídos às práticas corporais

<sup>1</sup> Professor(a) de Educação Física

<sup>2</sup> Terapeuta Ocupacional



*RESUMO EXPANDIDO*

(STIGGER, 2002). Tendo em vista a complexidade e as intensas discussões sobre o conceito de saúde, destacamos a mais conhecida definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) do final dos anos 1940 como completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade. As oficinas de trabalho em saúde mental e qualidade de vida estão intrinsecamente relacionadas porque ambas objetivam o aumento da autonomia e relações interpessoais. Qualidade de vida é “condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano” (NAHAS, 2001 apud SIQUEIRA; NUNES; ZOBOLI, 2011). OBJETIVO: descrever uma proposta de ginástica laboral de relaxamento realizada com usuários de uma oficina de velas. METODO: realização de ginástica laboral de relaxamento ao final da oficina de velas, com duração de vinte minutos, por meio automassagem, exercícios respiratórios, de alongamento e abordagens sobre seus benefícios e importância de realização em outros momentos da rotina dos participantes. Esta prática foi realizada no período de março de 2010 a março do ano de 2014 e era conduzida pelos profissionais de Educação Física do CAPS/HCPA. Durante este período, os participantes referiam alívio do cansaço muscular, sensação de relaxamento e maior disposição para seguir suas tarefas diárias. Com o tempo a prática da ginástica laboral passou a se consolidar. Por vezes, durante a oficina de velas, os participantes verbalizavam suas expectativas e preferências em relação às propostas da próxima prática de ginástica laboral. CONCLUSÃO: a partir do relato dos usuários e em consonância com a produção científica existente, pode-se perceber a importância da prática da ginástica laboral de relaxamento para o trabalho, autonomia e qualidade de vida dos praticantes. Muitos participantes passaram a realizar a proposta como recurso de bem-estar físico, a partir do alívio da sensação de cansaço e tensão muscular, em outros momentos de sua vida. Alguns indivíduos associaram a prática à questão de saúde, outros a uma forma de escape para aliviar as pressões da vida e outros, como motivo de integração social, ressignificando os sentidos relacionados ao corpo e ao movimento.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização. **HumanizaSUS: a clínica ampliada**. Brasília, 2004.

MILITÃO, A.G. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que as orientam**. 2001. Dissertação (Mestrado em Engenharia de produção). Engenharia de produção. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Actas oficiales de la OMS**, n.2, p.100.

STIGGER, M. P. **Esporte, lazer e estilos de vida um estudo etnográfico**. SP: Editora dos Autores Associados, 2002.

SIQUEIRA, J.S; NUNES, C.C; ZOBOLI, F. A ginástica laboral e a qualidade de vida do trabalhador. **Revista digital EFDesportes**, n.157, 2011.