

## IMPLANTAÇÃO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL E SEUS BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS

Débora Duarte Freitas<sup>1</sup>  
Eduardo Lucia Caputo<sup>1</sup>  
Roberta Pinto Insaurriaga<sup>2</sup>

Diante das grandes exigências da atual organização do trabalho e ainda do tumultuado e acelerado ritmo das ocupações diárias, que limitam ou tornam secundárias as atividades e preocupações dos trabalhadores para com os cuidados com a saúde, a aquisição de doenças como L.E.R. (lesão por esforço repetitivo) e a D.O.R.T. (doenças osteo-musculares relacionadas ao trabalho) assim como o estresse psicológico, por parte destes é fato. Logo, a questão da qualidade de vida no trabalho entra em evidência. Neste panorama a Ginástica Laboral, tem sido um recurso bastante eficaz para prevenção e até terapia de tais doenças. Sendo assim, a pretensão deste estudo centrou-se em analisar os benefícios físicos e psicológicos que a Ginástica Laboral possibilita aos trabalhadores. Como objeto de estudo, utilizou-se a implantação e acompanhamento de um programa de Ginástica Laboral na cidade de Pelotas, realizado ao longo de seis meses, com os funcionários do setor de produção da Rajão Frio & Cia. Ltda. Suas atividades foram desenvolvidas em três sessões semanais de quinze minutos. A coleta de dados se deu através de um questionário, que após a análise, permitiu constatar que 85% dos praticantes desta atividade, apresentaram mudanças físicas e psicológicas positivas para com o desenvolvimento de suas atividades diárias de trabalho.

**Palavras - chaves:** Ginástica Laboral, benefícios, L.E.R

<sup>1</sup>Acadêmicos da ESEF/UFPel

<sup>2</sup>Professora Orientadora