

GINÁSTICA LABORAL: A FISIOTERAPIA E OS CUIDADOS COM O DOCENTE, ALUNO E EQUIPE ESCOLAR

Pedro Romero SANCHES JÚNIOR⁴²; Caroline Daronco Campos SANCHES⁴³; Helenara Machado de SOUZA⁴⁴.

⁴²Fisioterapeuta pela UNICRUZ;

⁴³Mestranda do Curso Mestrado Profissional em Educação (modalidade aluno especial) da Universidade Estadual do Rio Grande do Sul - Uergs - em Osório e Pós Graduanda do Curso de Pós graduação Lato Sensu em Gestão em Educação: Supervisão e Orientação da Uergs em Cruz Alta;

⁴⁴Professora orientadora: Universidade Estadual do Rio Grande do Sul – Uergs - em Cruz Alta.

E-mails: caroline-sanches@uergs.edu.br;
pedroromero.sanches@gmail.com; helenara25@gmail.com.

No trabalho realizado se destaca um novo campo de atividade para o Fisioterapeuta: a ginástica laboral. Foi necessário dar evidência à Ginástica Laboral (GL) para as instituições de ensino. Não se deve confundir a Ginástica Laboral com atividade física, pois se diferenciam nos objetivos e a mesma não substitui o exercício físico de continuidade. A (GL) procura preparar o professor e demais funcionários da escola para as condições de trabalho, dessa forma prevenindo possíveis lesões que podem ter sido causadas por longos períodos de trabalho em pé ou sentado. Para a instituição é de fundamental importância que o funcionário esteja menos stressado e mais preparado, pois estará com menor desgaste físico e, desta forma, haverá um aumento de produtividade. Este preparo pode gerar diminuição tanto de doenças ocupacionais como de afastamento do trabalhador. Em escolas, funcionários, docentes e

até alunos podem realizar a prática. Assim, a GL é capaz de ajudar na melhoria da agilidade, criatividade, educação postural e iniciativa.

Palavras-chave: Fisioterapia. Ginástica Laboral. Relaxamento. Saúde Ocupacional.

Obras consultadas

AUGUSTO, V. G. et al. Um olhar sobre as LER/DORT no contexto clínico do fisioterapeuta, Rev. Bras. Fisioter, São Carlos, v. 12, n. 1, p. 49-56, jan./fev. 2008.

FERREIRA, M. T.; ROBSON, W. G. 2012. GINÁSTICA LABORAL NA EDUCAÇÃO ESCOLAR: um estudo de caso na escola CINTRA – Centro Integrado do Rio Anil, Revista Sapientia. Edição V, vol V, nº 5, ano 3. Agosto de 2012. ISBN 2178 4019.

MACIEL, R.H. et al. Quem se Beneficia dos Programas de Ginástica Laboral? Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, 2005, vol. 8, p. 71-86.

TIRLONE, A. S.; MORO, A. R. P. Interferência do vestuário no desempenho, na amplitude de movimento e no conforto na ginástica laboral. DOI: 10.5007/1980- 0037.2010, vol. 12, p. 443.