

GINÁSTICA LABORAL EM UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Paulo Daniel Pereira Magela¹, Thainara da Costa Dias², Ana Lúcia Holanda Oliveira³,
Larissa Alves Pinto⁴, Luiz Carlos da Silva Júnior⁵

¹ Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA – Sobral/Ce – pdaniel.sh18@gmail.com

² Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA – Sobral/Ce – thaydebinha1702@gmail.com

³ Nutricionista do Restaurante Universitário – UVA – Sobral/Ce – analuciahnutri@gmail.com

⁴ Nutricionista - Sobral/Ce - larissap_nutri@hotmail.com

⁵ Docente do curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA – Sobral/Ce - lcjpersonal@hotmail.com

A Ginástica Laboral (GL) é definida como uma modalidade de atividades físicas praticadas dentro da empresa. É um olhar diferenciado para que o trabalhador adote uma vida mais saudável e menos sedentária, levando para a prática pessoal fora do ambiente de trabalho a realização de exercícios físicos e uma alimentação mais saudável. Garantindo benefícios à saúde como um todo, promove a melhoria da força, flexibilidade, mobilidade articular, postura corporal, coordenação motora, disposição e ânimo para o trabalho, e influencia na sociabilização entre a equipe. Além da melhora física, o indivíduo também percebe melhoras psicológicas, sociais e organizacionais. Como o seu período é de 10 a 15 minutos, o trabalhador não corre riscos associados a um possível cansaço físico. Além disso, associa-se a uma importante redução nos índices de absenteísmo, diminuindo, conseqüentemente, os custos gerados por trabalhadores afastados devido a lesões ou problemas de saúde. Em Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs), entre os fatores relacionados à ambiência do trabalho, pode-se destacar a temperatura, a umidade, a ventilação, a postura e o movimento, afetando a qualidade do ambiente. Visto que os serviços de UAN podem ocasionar acidentes ou doenças ocupacionais por serem atividades com alto ritmo e esforço físico e movimentos repetitivos durante a execução. O projeto de extensão de Ginástica Laboral tem como objetivo minimizar a sobrecarga de trabalho, a socialização entre os colaboradores, além de uma perspectiva funcional, melhorar a postura e a condição de saúde do funcionário no ambiente de trabalho, proporcionando um momento de bem estar, saúde e interação antes ou durante a jornada de trabalho. O presente trabalho trata-se de um relato de experiência desenvolvido por um bolsista do projeto de extensão, no Restaurante Universitário da UVA, com encontros semanais, às terças-feiras, no período da tarde, com 14 colaboradores. As atividades desenvolvidas são: alongamento, mobilidade de membros superiores e inferiores, além de momentos de massagem e auto liberação, como também socialização e bate papo, promovendo um contato entre bolsista e colaborador. No início, observou-se que a maioria dos colaboradores são sedentários, com pouca flexibilidade, com queixas de dores e estresse. Diante dos encontros, pôde ser observado inúmeros benefícios como a diminuição da fadiga, melhora no humor, melhor interação entre os colegas, promoção do bem estar, adoção da postura correta, melhor resistência e flexibilidade. As atividades propostas pela Ginástica Laboral, associadas a outros programas podem ser uma estratégia importante para a melhora da saúde do trabalhador, uma vez que o estado de saúde do funcionário pode refletir na qualidade do serviço prestado à população, incentivando e estimulando o desenvolvimento de novos hábitos na rotina. Ressalta-se a importância da ergonomia dentro de uma unidade produtora de alimentação, objetivando intervenções e projetos que visem melhorar, de forma integrada, a segurança, o conforto, o bem

estar, por isso, a ergonomia deve fazer parte de todo ambiente organizacional de modo a contribuir de forma positiva para adaptação do trabalhador ao posto que ocupará.

Palavras chaves: Ginástica Laboral. Alongamento. Restaurante Universitário.