

## **GINASTICA LABORAL UMA MELHORIA NO BEM ESTAR DOS ALUNOS DA UNIVERSIDADE ABERTA A MATURIDADE EM LAGOA SECA/PB**

Alfredo Rosas de Lima Júnior

Kátia Ramalho Bento Souza

Valéria Suzana de Oliveira Gomes

Joelma de Oliveira Luna Alves

Amiel Dalton Lermontov T. Gomes e Silva

Faculdade de Desenvolvimento e Integração Regional/FADIRE

E-mail:alfredojuniorx@ig.com.br

A ginástica laboral é um conjunto de atividades físicas exercidas durante o expediente laboral, são exercícios de curta duração, visando compensar as estruturas mais utilizadas durante o trabalho, estudo ou atividades de longa duração. Relaxando, tonificando-as e ativando as que não são tão solicitadas, surgiu como profilaxia contra os problemas causados pela L.E.R. (Lesão por Esforço Repetitivo) e demais distúrbios osteomusculares. No Brasil, a semente brotou somente em 1973, na escola de Educação FEEVALE com um projeto de Educação Física Compensatória e Recreação, no qual a escola estabelecia uma proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas. Atividade proporciona ao praticante uma série de efeitos fisiológicos que provocam o aumento da circulação sanguínea na estrutura muscular, melhorando a oxigenação dos músculos e tendões, diminuindo significativamente o acúmulo do ácido lático, promovendo assim, o bem estar através da liberação de endorfina, hormônio responsável pela sensação de prazer, liberado pela prática de exercícios físicos. Estas substâncias no organismo ocasionam o bem estar do indivíduo estimulando o relaxamento, não só da musculatura, como dos sistemas simpáticos e parassimpáticos. O objetivo desse trabalho foi proporcionar aos idosos do grupo de convivência da Universidade Aberta a Maturidade UAMA, em Lagoa Seca/PB uma melhoria na qualidade de vida, através da prática assistida da ginástica laboral. O presente estudo foi desenvolvido através exercícios que buscam: melhorar a postura, diminuir a tensão muscular desnecessária, e esforço na execução das tarefas diárias, tendo duração de aproximadamente 20 minutos, interrompendo a monotonia operacional, aproveitando as pausas para executar exercícios específicos de compensação, aos esforços repetitivos, e as posturas inadequadas com utilização de matérias como bexigas, elásticos, bolinhas e



vídeos. Após implantação da ginastica laboral nas aulas, foi notado uma melhoria significativa na flexibilidade, mobilidade e bem estar dos alunos, levando a conclusão de que essa prática com o implemento de alongamentos específicos para a musculatura e equilíbrio, mesmo sendo realizados poucas vezes, traz resultados positivos com relação a uma mudança de estilo de vida propiciando uma melhoria na sensação bem estar.

Palavras-chaves: Qualidade de vida, compensação e equilíbrio.