

PROJETO- OS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL NA PARTE FÍSICA E COGNITIVA NO AMBIENTE DE TRABALHO

¹Fernando Maciel Paraízo; ¹Lázaro Alves da Costa Neto; ²Ozahyr de Andrade

¹Acadêmicos do 8º período de Educação Física Bacharelado- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.

²Docente no Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.

RESUMO

A ginástica laboral (GL) surgiu para o mundo no ano de 1925 na Polônia através de grandes fábricas que buscavam uma melhor qualidade de trabalho para seus operários. No Brasil, teve seu primeiro aparecimento real em 1973 com algumas empresas que procuraram investir nos esportes e lazer para os funcionários. Muitos estudos têm mostrado a importância da realização da GL na vida dos funcionários. Assim, o principal objetivo desse estudo será evidenciar os benefícios físicos e cognitivos que a GL pode trazer para a vida do trabalhador. Além de prevenção contra lesões, a GL poderia promover uma sensação mais prazerosa na hora de voltar ao trabalho, diferente daqueles que não a praticam. A falta de uma lei que regulamente e obrigue a inclusão da GL nas empresas públicas e privadas, o desconhecimento do empresariado dos benefícios no âmbito econômico, social, e de saúde que a GL oferece, parecem ainda dificultar o emprego desta atividade. Dessa forma, esse estudo tentará levar mais informações para o público em geral, e principalmente, para os empresários, dos vários benefícios que uma ginástica laboral pode ofertar para sua empresa. Para isso, iremos realizar um estudo de referencial bibliográfico, e fazer um levantamento dos estudos que mostraram as melhorias ocasionadas pela GL nos aspectos físico e cognitivo.

Palavras-chave: Ergonomia. Qualidade de vida. Saúde do trabalhador.