



IV ENID

IV Encontro de Iniciação à Docência da UEPB
21 e 22 de novembro de 2014

ENFOPROF

II Encontro de Formação de Professores da Educação Básica

GINASTICA LABORAL NA TERCEIRA IDADE UMA ALTERNATIVA PARA O BEM ESTAR DOS ALUNOS DA UAMA EM LAGOA SECA/ PB

Alfredo Rosas de Lima Júnior

Ana Carolina Bezerra

Luana da Silva Barbosa

Kátia Ramalho Bento Souza

Amiel Dalton Lermontov T. Gomes e Silva

Faculdade de Desenvolvimento e Integração Regional/FADIRE

alfredojuniorx@ig.com.br

Saúde é um tema muito amplo, e conceituá-la não é tarefa fácil. Na verdade não existe consenso, nem mesmo entre os especialistas, no que concerne a conceituar e definir o termo saúde. Um primeiro conceito de saúde é a ausência de doença. Há um conceito elaborado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que considera a saúde não apenas a ausência de doença ou enfermidade, mas como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, bem como, um direito humano fundamental. Embora esta concepção de saúde seja mais ampla e evoluída, esta perde um pouco de sua força devido a dificuldade de se definir o que é completo bem-estar. Por esse motivo surge a ginástica laboral, definida como a prática orientada de exercícios físicos dentro do próprio local de trabalho, com duração de 15 a 20 minutos, visa a prevenção de dores corporais e vícios posturais, aumento da disposição para o trabalho e promove uma maior integração e disposição. Sendo assim, o objetivo desse estudo foi avaliar os efeitos da GL em idosos da Universidade Aberta a Maturidade UAMA em Lagoa Seca Paraíba. 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. Foi observado, que a ginastica laboral causou uma interação positiva nos alunos



IV ENID

IV Encontro de Iniciação à Docência da UEPB
21 e 22 de novembro de 2014

ENFOPROF

II Encontro de Formação de Professores da Educação Básica

da UAMA, pois os mesmos estão com mais disposição nas aulas. Observou-se também uma diminuição dos problemas de posturas com as pausas da GL, gerando esse um clima de descontração no ambiente motivando cada vez mais os alunos a praticar atividades físicas.

Palavras-chaves: Bem estar, Saúde, Envelhecimento.