



XVI congresso interno de iniciação científica

Ginásio Multidisciplinar da Unicamp  
24 a 25 de setembro de 2008



A0018

### **DANÇA LABORAL**

Patrícia Rosin Lacintra Vechia (Bolsista SAE/UNICAMP) e Profa. Dra. Elisabeth Bauch Zimmermann (Orientadora), Instituto de Artes - IA, UNICAMP

Quando se deu a Industrialização, no século XIX, a mecanização das atividades e a procura por rendimento de trabalho foram valorizadas de modo que o homem se especializou em uma atividade, numa sucessão de uma única movimentação durante longos períodos de tempo. O corpo que tende a essa especialização de movimentos para uma boa produtividade, acaba por mecanizar seus gestos. Neste contexto, surge a necessidade de uma recuperação da percepção da totalidade do corpo, em favor da saúde deste trabalhador que acaba por adquirir disfunções não só músculo-esqueléticas como também de aumento de estresse. No presente trabalho foi desenvolvido um programa de exercícios que trabalham a Consciência Corporal, o Relaxamento e o Alinhamento Postural com duas populações de funcionários de empresas localizadas em Campinas (SP), todos os dias durante 15 minutos. Essas atividades foram desenvolvidas para que o indivíduo praticante zelasse por seu próprio corpo no ambiente de trabalho, trazendo melhoras em sua saúde, bem estar e eficiência dentro da área de trabalho. Após as análises dos questionários e da resposta dos participantes da pesquisa concluiu-se que houve efeitos benéficos em seus corpos assim como se percebeu a possibilidade de trabalho mais aprofundado dos temas da pesquisa devido à resposta dos indivíduos às atividades propostas.

Dança laboral - Consciência corporal - Laban