

**ORIENTAÇÕES DE CONSCIENTIZAÇÃO POSTURAL E TÉCNICAS PREVENTIVAS NO  
TRABALHO: UMA ATIVIDADE EM CONJUNTO PET EDUCAÇÃO FÍSICA E PET  
ODONTOLOGIA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ**

Maiara Alencar da Silva (PET Educação Física/UEM)  
Gustavo Henrique de Oliveira (PET Educação Física/UEM)  
Louizy Carla Cassiano Loustosa Marques (PET Educação Física/UEM)  
Pedro Gabriel Gil Parizotto (PET Educação Física/UEM)  
Suzana Vieira (PET Educação Física/UEM)  
Allan Fernando Zardo da Silva (PET Educação Física/UEM)  
Ana Flavia Lopes Freitas da Silva (PET Educação Física/UEM)  
Fernando Augusto Starepravo (Tutor do PET Educação Física/UEM)  
Maringá, Paraná, Brasil  
[silva.alencar19@gmail.com](mailto:silva.alencar19@gmail.com)

**Introdução:** No ano de 2014 o PET Educação Física/UEM recebeu a proposta do PET Odontologia /UEM para a realização de um evento sobre ergonomia e ginástica laboral tendo como público alvo os servidores da Clínica Odontológica da UEM. O evento foi realizado no segundo semestre do ano de 2014, na Clínica Odontológica da Universidade Estadual de Maringá (UEM). A palestra foi intitulada Conscientização postural no trabalho tendo como ministrante um especialista em ergonomia que realizou demonstrações de técnicas preventivas e alertou sobre danos posturais. Em outro momento um professor de educação física realizou uma vivência de ginástica laboral. **Objetivo:** Relatar a experiência que o grupo PET Educação Física/UEM obteve com a atividade em conjunto com o PET Odontologia/UEM **Metodologia:** O estudo caracteriza-se como um relato de experiência. **Resultados:** A palestra, “Orientações de conscientização postural e técnicas preventivas no trabalho” integrou uma das atividades do grupo PET Educação Física/UEM para o ano de 2014. O palestrante convidado em um primeiro momento, contextualizou formas e justificativas para manter-se uma postura adequada, posteriormente demonstrou, com o auxílio de voluntários, técnicas de prevenção de danos posturais. A transmissão do conteúdo foi por meio de apresentação em *power point*, discussões e dinâmicas em grupo. Posteriormente foi realizada a vivência de exercícios em aulas de ginástica laboral que visam promover a melhora da flexibilidade, coordenação motora, interação social em grupo dentre outros aspectos. **Conclusão:** Os objetivos de ofertar aos servidores universitários da Clínica Odontológica da UEM orientações para a conscientização postural e demonstração de técnicas preventivas para aplicação no trabalho foram plenamente atingidos e foram aceitos de forma

positiva pelos participantes. A atividade realizada entre os grupos PET Educação Física e PET Odontologia oportunizou aos petianos a experiência de integração conjunta a outro grupo PET favorecendo trocas de conhecimento e assimilação de realidades distintas, mas que se complementam.

**Palavras-chave:** Ergonomia; Atividade em conjunto; Educação Física.