



UNIVERSIDADE ESTADUAL
VALE DO ACARAÚ

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PROJETO: GINÁSTICA LABORAL

Luciana Silva Fernandes, Laísa Mara de Azevedo Jorge , Wendy Naelly David Alves.

Discentes do curso de educação física bacharelado da Universidade Estadual Vale do Acaraú
Docente do curso de licenciatura em educação física Universidade Estadual Vale do Acaraú

INTRODUÇÃO: A Ginástica laboral (GL) pode ser definida como de exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho, com a finalidade de exercitar, tonificar e relaxar a musculatura que mais é utilizada na prática do labor diário. Esta prática pode proporcionar benefícios nos aspectos físico e psicoemocional dos trabalhadores (MACHADO JUNIOR, 2012).

A ginástica laboral é realizada no trabalho com exercícios de curta duração (entre 10 e 15 minutos) com o objetivo de melhorar a saúde e a qualidade de vida dos funcionários. Além disso, a ginástica laboral é considerado um programa de atividades físicas que envolve técnicas de alongamento, fortalecimento e relaxamento, focando-se nas partes do corpo mais exigidas durante o período de trabalho, podendo ser exercida na forma de ginástica propriamente dita, desde que reduza consideravelmente o quadro de estresse do profissional e evite futuros problemas de saúde decorrentes desse quadro (CORRÊA et al., 2017).

METODOLOGIA: O presente trabalho se trata de um relato de experiência baseado nas vivências dos acadêmicos e docentes do curso de Educação Física bacharelado da Universidade Estadual Vale do Acaraú em um projeto de

extensão que visa realizar a ginástica laboral com os funcionários da Universidade, buscando melhorar a qualidade de vida dentro do trabalho, a ginástica laboral é realizada na cidade de Sobral - Ceará, entre os meses de abril a Dezembro de 2023.

RESULTADOS E DISCUSSÃO : O projeto é realizado 5 vezes por semana, durante o turno da manhã, com o período médio de 10 á 15 minutos. A Ginástica laboral é realizada em dois campos da Universidade, entre eles o CAMPOS BETÂNIA e o CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE (CCS). Os Bolsistas responsáveis pelo projeto são seis, cada um está dividido dentro dos campos, são quatro bolsista responsáveis pelo CAMPOS BETÂNIA e duas bolsistas responsável pelo CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE (CCS).

Em cada dia da semana fazemos todos os alongamentos com os funcionários da Universidade, dentre eles a maiorias são pessoas de 30 a 50 anos isso vai variando de setor para setor.

Na PRAE trabalhamos com pessoas mais ativas de 19 a 30 anos, fazemos todos os alongamento sem apresentar nenhuma dificuldade, a cada dia que vamos realizando os alongamento percebemos que os funcionários ficam mais dispostos ao longo do dia.

Já no setor financeiro da Universidade trabalhamos com pessoas mais idosas que requer mais um pouco de atenção, à faixa etária varia de 50 a 65 anos de idade, percebemos que os funcionários desse setor apresenta mais dificuldade na realização dos alongamentos diários, por eles apresentar umas certas dificuldades dermos um pouco mais de atenção ajudando a realizar os alongamento de forma prazerosa com auxílio de balões e mini band, para ficar mais divertido e para haver a continuação do nosso projeto.

Já na Prograd e na Progep todos os funcionários são bem ativos com faixa etária de 25 a 45 anos eles gostam bastante de participar do projeto, são pessoas que adora praticar atividade física é ficam mais dispostos a fazer os alongamento diários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: Ao longo desse meses como bolsistas aprendemos como a ginástica laboral é importante para nossa vida, ao decorrer do nosso projeto nós nos deparamos com os funcionários da Universidade que apresentava vários problemas, dentre eles o sedentarismo.

No começo alguns funcionários não gostava de realiza um alongamento diários mesmo sendo 10 a 15 minutos, por que o exercícius físico para eles era uma coisa bastante difícil de realizar e nunca tiveram a prática, no começo foi bem difícil de convencer eles a participar do nosso projeto, mais com calma e leveza formos falando para que servia os alongamento e explicamos também os benefícios que a ginástica laboral proporciona para nossas vidas, fizemos uma roda de conversa e conversamos tiramos dúvidas com eles , até que de pouquinho a pouquinho fomos conhecendo eles fizemos algumas brincadeira para deixa o clima mais agradável e convencer eles a prática os alongamentos básicos primeiramente.

A Ginástica laboral foi um experiência maravilhosa, fizemos amizade com pessoas novas , tivemos contatos com alunos e isso foi muito prazeroso , cada dia que vamos realizar a ginástica laboral abrimos diversas portas de aprendizagem.

Nesse momento aprendemos a ouvir entender o próximo, foi difícil mais valeu a pena cada esforço, hoje praticamente todo os funcionários gosta de realiza a ginástica laboral, nesse momento é muita dedicação para que o nosso projeto seja visto por toda a Universidade.

Dessa forma, a ginástica laboral é um recurso para fazer frente ao problema, pois é um exercício físico eficaz na prevenção de doenças relacionadas ao trabalho que pode promover a saúde e melhorar a qualidade de vida do trabalhador.

REFERÊNCIAS

MACHADO JUNIOR 2012. Ginástica Laboral, caminho para uma vida mais saudável no trabalho. Revista CIPA 1999; 232: 30-43.

CORRÊA et al 2017. Benefícios da ginástica laboral e sua influência .

