

## Projeto Ginástica Laboral

A ginástica laboral é um conjunto de atividades físicas realizadas no ambiente de trabalho, com o objetivo de prevenir lesões, aliviar tensões musculares e melhorar a qualidade de vida dos colaboradores. Essas atividades podem incluir exercícios de alongamento, fortalecimento, mobilidade e relaxamento, sendo adaptadas às necessidades específicas de cada setor e às características dos trabalhadores. Nesse contexto, a ginástica laboral é uma estratégia eficaz para promover a qualidade de vida no ambiente de trabalho. Na Universidade Estadual Vale do Acaraú, um programa de ginástica laboral foi implementado, envolvendo atualmente seis bolsistas subdivididos em setores e campos da universidade. Este projeto visa proporcionar atividades de alongamento e mobilidade, que ajudam a prevenir dores e desconfortos resultantes de longas horas de trabalho, especialmente para aqueles que passam grande parte do dia sentados. O principal objetivo deste trabalho é analisar a importância da ginástica laboral na melhoria da qualidade de vida dos funcionários da Universidade Estadual Vale do Acaraú, destacando suas práticas, benefícios e a relevância de atividades de alongamento e mobilidade como forma de prevenir dores e melhorar a postura durante a jornada de trabalho. A implementação da ginástica laboral na Universidade Estadual Vale do Acaraú foi desenvolvida a partir da identificação da necessidade de promover a saúde e o bem-estar dos funcionários. Com crescente demanda por eficiência e produtividade, observou-se que muitos profissionais enfrentavam problemas relacionados à má postura e dores musculares, resultantes de longos períodos em posição sentada. Para atender a essa demanda, foram selecionados seis bolsistas, sendo quatro alocados no campus Betânia e dois no Centro de Ciências da Saúde (CCS). As atividades são realizadas principalmente durante as manhãs, com algumas sessões à tarde, dependendo da demanda dos setores. Essas atividades são fundamentais para corrigir a postura dos funcionários, uma vez que muitos deles permanecem sentados por longos períodos, o que pode levar a problemas como dores nas costas, pescoço e ombros. A prática regular de ginástica laboral ajuda a aliviar tensões musculares, melhorar a circulação sanguínea e, conseqüentemente, aumentar a disposição e a produtividade dos participantes. Além disso, a ginástica laboral promove um ambiente de trabalho mais saudável e colaborativo, contribuindo para o bem-estar físico e mental dos funcionários. A interação entre os participantes durante as atividades fortalece as relações interpessoais, criando um clima organizacional mais positivo e motivador. A ginástica laboral na Universidade Estadual Vale do Acaraú se mostra uma iniciativa essencial para a promoção da saúde e qualidade de vida dos funcionários. Com a realização de atividades de alongamento e mobilidade, é possível prevenir dores e desconfortos, além de melhorar a postura e o bem-estar geral dos participantes. A implementação desse programa demonstra o compromisso da universidade em cuidar de seus colaboradores e promover um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Palavras chave :Ginástica Laboral, Qualidade de Vida ,Prevenção de Lesões

<sup>1</sup>Luciana Silva Fernandes, <sup>2</sup>Wendy Naelly David Alves, <sup>3</sup>[Luiz Carlos Júnior](#)

<sup>1</sup>Aluna do curso de Educação Física UVA Sobral -CE ,bolsista PBPU/PROEX [lucianasilva390abc123@gmail.com](mailto:lucianasilva390abc123@gmail.com)

<sup>2</sup>Aluna do curso de Educação física UVA Sobral- CE, bolsista PBPU/PROEX [anaelly540@gmail.com](mailto:anaelly540@gmail.com)

<sup>3</sup>Professor do curso de Educação Física UVA Sobral -CE Coordenador do projeto Ginástica Laboral [lcjpersonal@hotmail.com](mailto:lcjpersonal@hotmail.com)