

RELATO DE EXPERIÊNCIA – PROJETO DE GINÁSTICA LABORAL DA UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ

Luiz Carlos Júnior, Luciana Silva Fernandes, Wendy Naelly David
Curso de Educação Física – Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA) – Sobral, CE

O Projeto de Ginástica Laboral da Universidade Estadual Vale do Acaraú, coordenado pelo professor Luiz Carlos Júnior, tem como propósito promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida dos servidores da instituição, por meio da prática de atividades físicas breves realizadas durante o expediente de trabalho. Nossa participação como dupla bolsista nesse projeto foi motivada pelo interesse em contribuir para a melhoria da saúde ocupacional no ambiente universitário, compreender de forma prática os benefícios da ginástica laboral e fortalecer a integração entre discentes e servidores. A iniciativa surge diante da necessidade de combater o sedentarismo e prevenir doenças ocupacionais, como dores musculares, tensões e estresse, frequentemente observadas em ambientes administrativos onde há longos períodos de permanência em frente ao computador e posturas inadequadas. A justificativa da nossa atuação fundamenta-se na importância de criar momentos de pausa ativa, capazes de promover relaxamento, socialização e maior disposição para as tarefas diárias, além de incentivar hábitos saudáveis entre os servidores. Os principais objetivos das intervenções foram: estimular a adesão dos participantes à prática regular da ginástica laboral; desenvolver a consciência corporal e postural; reduzir o sedentarismo; proporcionar um ambiente de trabalho mais saudável e motivador. A metodologia adotada baseou-se na realização de encontros curtos e dinâmicos, com duração média de dez a quinze minutos, nos setores PROED, Setor Financeiro, PROPLAN, NTI, NEAD e PRPPG. As atividades foram desenvolvidas em duplas, de forma supervisionada, buscando integrar o grupo e adaptar os exercícios às funções e limitações de cada servidor. Durante as sessões, foram trabalhados exercícios de alongamento global, técnicas de respiração e correções posturais, priorizando movimentos leves, de fácil execução e voltados ao alívio de tensões musculares. As intervenções ocorreram de forma acolhedora e descontraída, favorecendo a participação espontânea e o engajamento coletivo. Com o decorrer das atividades, observou-se um aumento significativo da adesão dos servidores, a redução do sedentarismo e o fortalecimento da interação social entre os colegas de trabalho. Muitos relataram sentir-se mais dispostos, relaxados e motivados após as sessões, evidenciando o impacto positivo da ginástica laboral na rotina e no clima organizacional. Concluímos que o projeto constitui uma ação essencial de promoção da saúde e da qualidade de vida na universidade, pois alia teoria e prática em um contexto de extensão que beneficia tanto os servidores quanto os bolsistas envolvidos. A experiência foi enriquecedora e formativa, permitindo compreender o valor do cuidado coletivo e o poder transformador das pequenas ações no ambiente de trabalho. Acreditamos que a continuidade e ampliação do projeto são fundamentais para consolidar uma cultura institucional voltada ao bem-estar, à integração e à valorização humana no cotidiano da Universidade Estadual Vale do Acaraú.

Palavras-chave: Ginástica laboral; Saúde ocupacional; Qualidade de vida.

Agradecimento: Ao PBPU pela bolsa de Extensão.

Prof. Dr. Luiz Júnior – Coordenador do Projeto de Extensão ‘Ginástica Laboral’ – Universidade Estadual Vale do Acaraú