

## XV ENCONTRO DE EXTENSÃO E CULTURA RELATO DE EXPERIÊNCIA - RESUMO SIMPLES

### GINÁSTICA LABORAL COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO A SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE DE TRABALHO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

<sup>1</sup> Sarana Sousa Ferreira, <sup>2</sup> Letícia Menezes Cardoso, <sup>3</sup> Luiz Carlos da Silva Júnior

<sup>1</sup> Discente Educação Física (UVA) Sobral-CE, Email (Autora): [Saranaferreira2002@gmail.com](mailto:Saranaferreira2002@gmail.com)

<sup>2</sup> Discente Educação Física (UVA) Sobral-CE

<sup>3</sup> Docente Educação Física (UVA) Sobral-CE, Email (Orientador): [juniorsilva88295@gmail.com](mailto:juniorsilva88295@gmail.com)

O ambiente de trabalho tem se tornado cada vez mais exigente, o que tem elevado os níveis de estresse físico e mental entre os trabalhadores. Essa sobrecarga favorece o surgimento de doenças ocupacionais, como os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e as Lesões por Esforços Repetitivos (LER). Nesse contexto, a ginástica laboral surge como uma estratégia eficaz para promover a saúde e o bem-estar no ambiente profissional. Essa prática inclui alongamentos, exercícios de mobilidades, respiração e relaxamento, com o objetivo de reduzir tensões, prevenir lesões e estimular hábitos saudáveis. Junto aos benefícios físicos, também contribui para o bem-estar mental, ajudando a reduzir o estresse, melhorar a concentração e favorecer o equilíbrio emocional durante o trabalho, favorecendo um ambiente de trabalho mais agradável e produtivo. Diante dessa perspectiva, buscou-se relatar a experiência vivenciada no Projeto de Extensão Ginástica Laboral, desenvolvido pela Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), destacando as atividades realizadas nos campi e em instituições parceiras. A proposta busca evidenciar a importância da prática para a conscientização corporal, a integração social e a promoção da saúde de forma ampla. As atividades do projeto ocorrem semanalmente nos campi do Centro de Ciências da Saúde (CCS) e do Betânia, envolvendo servidores, estudantes e técnicos. A parceria com a Secretaria de Educação de Sobral permite expandir as ações para outros ambientes fora da universidade. Durante as sessões, são realizados exercícios de alongamento, mobilidade, e dinâmicas coletivas, com o uso de materiais simples, como cabos e balões. Essas práticas promovem saúde corporal, previnem lesões e melhoram a postura dos participantes. As ações também favorecem o bem-estar mental, proporcionando momentos de descontração e alívio do estresse, o que aumenta a disposição e a concentração no trabalho. Incentivam, ainda, a interação entre colegas, fortalecendo vínculos e promovendo integração social. Outro ponto relevante é a conscientização sobre hábitos saudáveis e postura correta, permitindo que os participantes apliquem esses cuidados tanto no trabalho quanto na vida cotidiana. O projeto também atua em ações externas, como nas comemorações dos 100 anos da Santa Casa de Misericórdia de Sobral, no Hospital Regional Norte, na Escola Jarbas Passarinho e em eventos da universidade. Nessas ocasiões, há troca de experiências e aprendizado, ampliando o alcance da ginástica laboral na comunidade. Em síntese, o Projeto Ginástica Laboral representa um exemplo significativo de extensão universitária, demonstrando sua contribuição para o bem-estar físico, mental e social dos participantes, além de proporcionar aos estudantes a oportunidade de aplicar a teoria na prática e compreender o papel do profissional de Educação Física na promoção da saúde e do bem-estar.

**Palavras-chave:** bem-estar; saúde; ginástica laboral.

**Agradecimentos:** Ao PBPU e o coodenador do projeto pela bolsa.