

**Projeto de Ginástica Laboral da Universidade Estadual Vale do Acaraú: Promoção  
da Saúde e Bem-Estar no Ambiente de Trabalho**

**CORDENADOR Luiz Carlos Júnior**

Laisa Mara Azevedo Jorge

Paulo Daniel Pereira Magela

**Curso de Educação Física – UVA**

**Sobral – CE**

O Projeto de Ginástica Laboral da Universidade Estadual Vale do Acaraú, coordenado pelo professor Luiz Carlos da Silva Júnior, tem como papel fundamental promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida dos colaboradores e servidores da mesma por meio da prática de atividades físicas simples e de fácil execução, realizadas durante a jornada de trabalho desses. Nosso desejo de participar como bolsistas nesse projeto, foi motivado pelo interesse em contribuir para a melhoria da saúde ocupacional no ambiente universitário, compreender na prática os benefícios da ginástica laboral e fortalecer a integração entre discentes e servidores, melhorando a qualidade de vida e o bem estar dos mesmos. O projeto surge da necessidade de combater o sedentarismo e prevenir doenças relacionadas ao trabalho, como dores musculares, tensões e estresse, encurtamento muscular ou até mesmo LER e DORT, comuns em ambientes administrativos onde há longos períodos em frente ao computador e posturas inadequadas. A justificativa da nossa atuação se baseia na importância de criar momentos de pausa ativa que promovam relaxamento, maior disposição para as atividades diárias, além de incentivar a interação e a prática de hábitos saudáveis dos envolvidos. Os principais objetivos de nossas intervenções foram estimular a adesão dos participantes à prática da ginástica laboral, desenvolver consciência corporal e postural, reduzir o sedentarismo e proporcionar um ambiente de trabalho mais saudável e motivador. Nossas atividades foram pautadas na realização de encontros curtos e dinâmicos, com duração média de 10 a 15 minutos, nos setores pelos quais somos responsáveis: PROGRAD, PRAE, PROGEP, CENFLE E CCSA e Biblioteca Central. As atividades foram desenvolvidas sempre de forma supervisionada, buscando integrar o grupo e adaptar os exercícios à realidade de cada servidor, assim realizadas de forma que incluísse e descontraísse a todos, sempre incentivando a participação de todo o grupo. Durante as sessões, trabalhamos exercícios de correção postural, técnicas de respiração e alongamento geral, priorizando movimentos leves, de fácil execução e voltados ao alívio de tensões e dores musculares. Nisso, foi possível observar resultados significativos, ao longo do tempo, como o aumento da adesão dos servidores ao projeto, a redução das dores e a qualidade da interação social entre os colegas de trabalho. Relataram sentir-se mais dispostos, relaxados e dispostos após as atividades, mostrando o impacto positivo da ginástica laboral na rotina e proatividade. Conclui-se que o projeto é uma iniciativa muito importante para o incentivo a prática de exercícios, promoção da saúde e da qualidade de vida na universidade, pois promove a produção do conhecimento na universidade e há benefícios para ambos. Nossa experiência como dupla foi enriquecedora, pois sabemos que podemos transformar vidas através apenas do movimento e isso permitiu compreendermos o valor do cuidado coletivo e o poder transformador de pequenas ações dentro do ambiente de trabalho. Acreditamos que a continuidade e ampliação do projeto são essenciais para consolidar uma cultura institucional voltada ao bem-estar, à saúde, à integração e à valorização humana no cotidiano da Universidade Estadual Vale do Acaraú.

Palavras Chaves: Ginástica laboral, Sedentarismo, Qualidade de vida.