

# VII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA – XXV

## Semana de Iniciação Científica da URCA e VIII Semana de Extensão da URCA

12 a 16 de dezembro de 2022

Tema: “DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, INDEPENDÊNCIA E SOBERANIA NACIONAL”



### RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROJETO DE EXTENSÃO GINÁSTICA LABORAL NA URCA

**LIMA, Danielly Roberto de <sup>1</sup>, MENDONÇA, Geysa Cachate Araújo de<sup>2</sup>,  
SILVA, Hudday Mendes da<sup>3</sup>**

#### Resumo:

A Ginástica Laboral iniciou-se como ginástica de pausa na Polônia em 1925, aparecendo anos depois, na Holanda e Rússia. Atingiu países da Europa e o Japão, onde sucedeu a consolidação e a obrigatoriedade da Ginástica Laboral Compensatória, já no Brasil surgiu somente em 1973 à medida que os trabalhadores começaram a apresentarem problemas causados por Lesão por Esforço Repetitivo (L.E.R.). Desta forma, os trabalhadores praticam na GL uma totalidade de atividades físicas no decorrer do expediente de trabalho, visando compensar os músculos e articulações mais solicitados, essas sessões duram de 10 a 15 minutos e podem ser realizadas antes, durante ou após a jornada de trabalho, sendo três tipos mais conhecidas, classificadas em: preparatória ou aquecimento, compensatória ou de pausa e a de relaxamento. Objetivou-se com esse trabalho relatar a experiência de um Projeto de Extensão de Ginástica Laboral. A pesquisa caracteriza-se como descritiva e refere-se a um relato de experiência fundamentado na vivência de uma bolsista do Projeto de Extensão Ginástica Laboral na URCA, no período de abril a novembro de 2022. O projeto foi criado para oferecer assistência aos colaboradores, dando uma qualidade no ambiente de trabalho, melhorando oxigenação muscular, elasticidade, disposição e evitando doenças ocupacionais. O projeto dispõe de três bolsistas e uma Professora coordenadora, todos do curso de licenciatura em Educação Física da URCA e com 41 participantes, todos colaboradores de diversos setores da Universidade. Os atendimentos acontecem de forma coletiva e setorial, com objetivos traçados de acordo com a avaliação diagnóstica, em que os colaboradores mencionaram dores frequentes nas regiões da cabeça, pescoço, costas e pernas, devido ao longo tempo sentados na mesma posição ou pela postura incorreta. Os relatos durante os atendimentos destacam a os benefícios que a GL propicia aos colaboradores e sua importância para a saúde e qualidade

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri, email: danielly.roberto@urca.br

<sup>2</sup> Docente do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Cariri, email: geysa.cachate@urca.br

<sup>3</sup> Docente do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Cariri, email: hudday.mendes@urca.br

# VII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA – XXV

## Semana

### de Iniciação Científica da URCA e VIII Semana de Extensão da URCA

12 a 16 de dezembro de 2022

Tema: “DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, INDEPENDÊNCIA E SOBERANIA NACIONAL”



de vida deles, pois, após as atividades os trabalhadores comentam que suas dores diminuíram. Portanto a implantação da Ginástica Laboral pelo Projeto de Extensão Ginástica Laboral na URCA mostra-se eficiente na diminuição de dores e importante na melhoria da qualidade de vida dos colaboradores da URCA.

**Palavras-chave:** Ginástica Laboral; Qualidade de vida; Relato de Experiência.

#### **Agradecimentos:**

Mostramos nossos agradecimentos à Universidade Regional do Cariri – URCA, especialmente à Pró-reitoria de Assuntos Estudantis – PROAE, por propiciar o acesso às bolsas de Estágio Extracurricular. Agradecemos também a nossa orientadora Prof.<sup>a</sup> Ma. Geysa Cachate Araújo de Mendonça, idealizadora do Projeto de Extensão Ginástica Laboral na URCA.