

# IX SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXVII Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 08 de NOVEMBRO de 2024

Tema: "CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE: MÚLTIPLOS SABERES E FAZERES"



### A GINÁSTICA LABORAL COMO MEIO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Wesley Silva Barreto<sup>1</sup>, Keila Bruna da Silva Santos<sup>2</sup>, Kauan Pocidonio de Brito Clemente, Joyce Maria Leite e Silva<sup>3</sup>, Cleene Tavares de Souza<sup>4</sup>**

**Introdução:** A ginástica laboral é um programa de exercícios físicos feito no local de trabalho em um curto período dentro do horário de trabalho dos funcionários que tem como principal objetivo e promover pausas de movimentos repetitivos, diminuição tempo em comportamento sedentário, controle do estresse psicológico. **Objetivo:** Relatar as principais experiências acerca do projeto de extensão de ginástica laboral em servidores de universidades do estado do Ceará. **Metodologia:** O tipo de pesquisa do presente estudo é um relato de experiências do autor na condução do projeto de ginástica laboral. O público participante do projeto são os funcionários da Universidade Regional do Cariri – URCA Iguatu e Universidade Estadual do Ceará - UECE, localizadas no Campus Multi-institucional Humberto Teixeira. O projeto é dividido em duas turmas, sendo que cada turma tem como média a participação de 6 a 7 pessoas diariamente, totalizando entre 13 e 14 pessoas beneficiadas com o projeto. O projeto ocorre todos os dias à tarde, com duração média de 10 a 15 minutos diários. O tipo de ginástica aplicada é a compensatória. **Resultados:** Inicialmente por se tratar de uma prática coletiva, foi possível observar receio ou timidez de participarem de um projeto. No entanto, decorrer do tempo com as atividades propostas, notou-se obtenção de confiança das participantes e a afinidade com os companheiros, fizeram-se cruciais para maior entusiasmo do grupo. Além disso, os ganhos de flexibilidade, amplitude de movimento, de equilíbrio e prática dos exercícios foram visivelmente notadas ao decorrer dos meses do projeto. As interações entre os servidores, com a realização de novas amizades entre setores distintos. **Considerações Finais:** Com a implementação do projeto de Ginástica Laboral foi observado que essa prática pode contribuir para qualidade de vida dos servidores, diminuição do estresse, bem como maior socialização.

---

<sup>1</sup> Universidade Regional do Cariri, email: wesley.barreto@urca.br

<sup>2</sup> Universidade Regional do Cariri, email: keila.santos@urca.br

<sup>3</sup> Universidade Regional do Cariri, email: joyce.leite@urca.br

<sup>4</sup> Universidade Regional do Cariri, email: cleene.tavares@urca.br

# IX SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXVII Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 08 de NOVEMBRO de 2024

Tema: "CIÊNCIA, TECNOLOGIA E AMBIENTE: MÚLTIPLOS SABERES E FAZERES"



**Palavras-chave:** Ginástica laboral. Promoção de saúde. Qualidade de vida

**Agradecimentos:** Gostaria de expressar minha gratidão por todo apoio e colaboração do Grupo de Estudos em Biodinâmica do Movimento Humano – GEBIMOH, do qual faço parte. Também à minha orientadora Cleene Tavares de Souza por todo auxílio e suporte prestados durante a produção deste estudo.