



IMPACTO DO PROJETO DE EXTENSÃO GINÁSTICA LABORAL NA FORMAÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Área Temática: Saúde

Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECÓ)

**Autores: D. CATANI¹; J. SCHADECK DE ALMEIDA¹; M. BOSCHETTI²; M.
GABIATTI²; M. MARTA²**

Introdução

Atividades de extensão universitária são ações promovidas pela Universidade junto à comunidade, que possibilitam o compartilhamento do conhecimento advindo do ensino e da pesquisa desenvolvidos na instituição. Desta forma, os projetos de extensão possibilitam aos estudantes a articulação do conhecimento científico/teórico com as necessidades da comunidade onde a universidade se insere, o que proporciona maior interação e transformação na realidade social, trazendo impacto positivo na formação. O projeto de extensão em Ginástica Laboral da Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECÓ) realiza as atividades com intuito de proporcionar espaço para formação acadêmica, além de visar melhora na qualidade de vida dos colaboradores da Universidade. A ginástica laboral consiste em práticas diversificadas de atividades físicas que ocorrem durante o expediente e no ambiente de trabalho, que visa promover saúde física e psíquica, trazendo benefícios como alívio de dores, melhora da fadiga, melhora no convívio social e aumento no bem-estar (CORRÊA *et al.*, 2017; DE SOUZA *et al.*, 2015).

¹ Diana Catani, técnico de Educação Física - Diretoria de Extensão Unochapecó

¹ Josiane Schadeck de Almeida, docente - Curso de Fisioterapia Unochapecó

² Milena Boschetti, acadêmica - Curso de Educação Física Unochapecó

² Maíse Gabiatti, acadêmica - Curso de Fisioterapia Unochapecó

² Micheli Marta, acadêmica - Curso de Educação Física Unochapecó

O presente projeto tem como foco promover saúde física e mental aos colaboradores da Universidade, além de proporcionar um espaço para formação acadêmica efetivando o processo de ensino, pesquisa e extensão. Os projetos e ações permanentes de extensão da Unochapecó promovem a inserção e a integração da universidade com a comunidade, reafirmam o caráter comunitário e regional, o compromisso com a inclusão social e a cidadania. Sendo assim, o objetivo deste trabalho é relatar o impacto na formação acadêmica a partir da participação dos bolsistas no projeto de extensão da Ginástica Laboral.

Metodologia

A atividade é uma proposta da Unochapecó desenvolvida nos cursos de Fisioterapia e Educação Física, o público-alvo são os funcionários dos setores da Unochapecó. As atividades são elaboradas sob supervisão de professoras coordenadoras, e realizadas pelos bolsistas com os trabalhadores da instituição.

A elaboração da metodologia aplicada no projeto de ginástica laboral inicialmente é desenvolvida a partir das expectativas e demandas dos acadêmicos/bolsistas de extensão que realizaram a atividade. O estudante deve conhecer mais profundamente a temática da ginástica laboral e saúde do trabalhador, por meio de estudo dirigido, capacitações e diálogos com seus pares e supervisores. O reconhecimento do local onde é aplicado seu conhecimento teórico e prático também se faz relevante neste processo.

O planejamento das vivências práticas deve ser realizado com uma semana de antecedência à sua execução e discutida previamente com seu supervisor. Todos os bolsistas no projeto recebem informações e orientações quanto à execução dos exercícios aplicados, como corrigir o praticante na vivência, oralidade, postura profissional, consciência corporal, entre outros. As vivências práticas ocorrem diariamente, nos turnos matutino, vespertino ou noturno, dependendo do cronograma e da disponibilidade do bolsista. Nos planejamentos, os exercícios englobam questões biomecânicas específicas da função operacional, priorizando a saúde física e psíquica.

Diversos temas são abordados nas intervenções, incluindo: exercícios para fortalecimento de membros superiores, tronco e membros inferiores, equilíbrio, coordenação motora, alongamento em dupla e também coletivo, massagem e automassagem, exercícios com arco anel, faixas elásticas, bolas cravo, circuitos, dentre outros.

Desenvolvimento e processos avaliativos

Tanto o processo teórico através da elaboração de atividades, quanto a prática vivenciada neste projeto estimulam o acadêmico a ter maior criatividade, responsabilidade, organização, a busca pelo conhecimento e, principalmente, desafiar-se em vivenciar novas experiências. O projeto de extensão possibilita uma relação teórico-prática, a qual é relevante no processo de formação do indivíduo como um todo, bem como profissional, pois se quebram barreiras como timidez e insegurança. Além disso, permite uma visão mais crítica e humanista, destacando também a formação das capacidades de trabalhar com grupo de pessoas e liderança.

Considerações Finais

O projeto de extensão Ginástica Laboral é visto de forma positiva, tanto para os acadêmicos como para os funcionários que recebem, pois agrega conhecimento mútuo e boas experiências. Proporciona indiretamente melhor postura profissional, maior habilidade para desenvolver técnicas e agir perante imprevistos. Ressalta-se ainda, que o encontro entre as áreas de Fisioterapia e Educação Física estabelece uma relação mais próxima e de respeito, possibilitando atuação de forma multiprofissional, tendo em vista que os setores recebem as atividades de bolsistas das duas áreas.

Referências Bibliográficas

CORRÊA, T.R.M.F. et al. Avaliação da qualidade de vida de praticantes de ginástica laboral. **Medicina (Ribeirão Preto, Online.)**, v. 50, n. 1, p. 11-17, 2017.

DE SOUZA, A. et al. Qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral. **Saúde em Foco**, n. 07, 2015.