

GINÁSTICA LABORAL: A IMPORTÂNCIA DE ALONGAMENTOS PARA MANTER UMA VIDA ATIVA

Ana Cecília Vitor da Silva

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: anaceciliavitordasilva@gmail.com

Joice Martins Rabelo

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: rabelojoice07@gmail.com

Lorrana Kely Almeida Nogueira

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: lorranakelly@gmail.com

Maria Fernanda Holanda de Queiroz

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: mafernandahqueiroz@gmail.com

Caio Erick Vieira de Souza

Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: caiosouza@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A ginástica laboral compreende uma sequência breve de exercícios, geralmente com duração de 10 a 15 minutos, que engloba técnicas de alongamento para diversas partes do corpo, como cabeça, tronco e membros, além de incluir exercícios respiratórios. Por ser uma prática abrangente, ela atua de forma integrada no cérebro, mente e corpo, promovendo o autoconhecimento. Isso ocorre ao expandir a consciência e fortalecer a autoestima, resultando em uma melhoria nas relações consigo mesmo, com os outros e com o ambiente. Esse processo culmina em uma transformação genuína do comportamento, tanto interno quanto externo, das pessoas. Portanto, o objetivo deste estudo foi detalhar as atividades realizadas pela equipe durante as iniciativas de extensão, com o objetivo de ilustrar como os exercícios de alongamento integram uma abordagem preventiva para promover a saúde física e mental dos praticantes. Este estudo se configura como um relato de experiência de cunho qualitativo, desenvolvido entre fevereiro e maio de 2024, durante o planejamento e a execução das atividades na praça José de Barros, em Quixadá. Durante esse período, foi realizada a prática extensionista de ginástica laboral com o público presente no local. Por meio do desenvolvimento de uma tecnologia elaborada pela equipe, onde foi disponibilizado um folder com exercícios demonstrativos e a orientação de como realizá-los. Visando uma prática de educação em saúde com ênfase nos benefícios de alongamentos para uma vida ativa, bem como os malefícios de sua ausência. Assim, além de restaurar ou preservar a amplitude natural dos movimentos corporais, a ginástica laboral proporciona um novo aspecto de bem-estar, saúde e lazer. Sendo praticada de forma espontânea e criativa pelo próprio indivíduo, no ambiente e horário que lhe convém, ela se torna um meio eficaz de promover qualidade de vida. Além disso, a ginástica laboral busca prevenir e auxiliar na recuperação de doenças decorrentes do esforço repetitivo, monótono e estressante, comuns no dia a dia.

Palavras-chave: Ginástica laboral. Alongamentos. Vida ativa.