



FACULDADE CATÓLICA DA PARAÍBA
Instituição Mantida pela Fundação de Ensino Superior de Cajazeiras

NÚCLEO DE EXTENSÃO E PESQUISA ACADÊMICA – NEPA
PROPOSTA DE PROJETO DE EXTENSÃO
EDITAL N.º 01/2024

Documentos indispensáveis para inscrição

- 1 (uma) cópia por e-mail do Formulário de **Proposta de Projeto de Extensão**
- 1 (uma) cópia por e-mail do Currículo Lattes atualizado.

1. Nome do(a) professor(a) proponente do Projeto: Atila Brandon Sousa Alves
2. Titulação do Professor Proponente: () Especialista (X) Mestre () Doutor () Pós Doutor
2.1. Telefones para contato: (88) 9 9980-0215
2.2 E-mail: atillabrandon23@gmail.com

3. Curso: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
--

4. Título do Projeto: GINÁSTICA LABORAL: Compromisso com a Qualidade de Vida
--

5. Linha de Pesquisa: ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E AMBIENTE.

6. Situação do Projeto: () Novo (X) em andamento

7. Resumo: <p>O projeto de extensão faz parte dos pilares da Educação que prezam, Ensino, Pesquisa e Extensão, de modo que tanto a universidade pública quanto a privada, tendem a contribuir socialmente através das parcerias estabelecidas nos projetos. A FACULDADE CATÓLICA DA PARAÍBA, com auxílio dos acadêmicos e professores, valoriza a construção da prática dos valores sociais, estabelecendo o elo comunidade e acadêmicos, proporcionando não somente aos acadêmicos do curso de Bacharelado em Educação Física, a vivência extraclasses, no intuito de desenvolver práticas corporais objetivando a melhor qualidade de vida do ser humano, mas moral, em auxiliar no desenvolvimento pleno do indivíduo através da melhoria da qualidade de vida de trabalhadores com a utilização da Ginástica Laboral.</p> <p>Por esse motivo, o objetivo deste projeto é promover benefícios psicofisiológicos através de práticas adequadas ao trabalho, visando melhorar a qualidade de vida dos funcionários de duas empresas privadas da Cidade de Cajazeiras-PB. O mesmo será realizado entre os meses de fevereiro à dezembro de 2024, organizado e desenvolvido em 5 fases, contendo as seguintes atividades: Divulgação e Inscrição dos participantes; Treinamento dos acadêmicos; Contato e avaliação dos participantes; Intervenção prática; Relatório mensal; Reavaliação física dos participantes; Intervenções práticas; Relatório mensal; Avaliação final do projeto e Publicação de artigos e/ou resumos.</p> <p>Serão avaliadas as variáveis de desconforto/dor musculoesquelético, nível de estresse</p>
--



FACULDADE CATÓLICA DA PARAÍBA
Instituição Mantida pela Fundação de Ensino Superior de Cajazeiras

e esgotamento causados pelo trabalho – Síndrome de Burnout e os benefícios da prática da Ginástica Laboral através de questionários aplicados de início pelo Google Forms.

A fase de intervenção contará com as atividades de alongamento, fortalecimento e relaxamento muscular, com duração de 10 a 15 minutos, no período matutino e vespertino, 3 vezes na semana, com aplicação da Ginástica Preparatória, Ginástica Compensatória e Ginástica de Relaxamento. Após a reavaliação dos participantes e elaboração do relatório final para a coordenação do curso, os dados serão publicados em forma de artigos e/ou resumos científicos em congressos.

8. Palavras-chave

- | | | |
|------------|----------------|----------------------|
| • Laboral. | • Alongamento. | • Qualidade de Vida. |
|------------|----------------|----------------------|

9. Localização

- Faculdade Católica da Paraíba e Colégio Diocesano Padre Rolim - Cajazeiras-PB.

10. População – alvo

Serão selecionados para participar do Projeto os funcionários de ambos os sexos da Faculdade Católica da Paraíba e do Colégio Diocesano Padre Rolim da Cidade de Cajazeiras-PB.

11. Justificativa:

A Ginástica Laboral tece metas de planejamento e aplicada no ambiente de trabalho durante o expediente. Também é conhecida como atividade física na empresa, ginástica laboral compensatória, do trabalho ou de pausa (MENDES; LEITE, 2012). Pode ser realizada no próprio ambiente de trabalho, assim como em ambientes amplos propícios à prática de atividade física, visando sempre quebrar o padrão laboral extenuante e promover o bem-estar físico do indivíduo. Com o planejamento de um programa de ginástica laboral e uma intervenção eficaz, há diminuição nos índices de absenteísmo, melhora da coordenação motora, melhor socialização, diminuição do estresse e dores.

Sendo assim, o projeto justifica-se como meio proponente de melhor qualidade de vida aos funcionários de duas empresas privadas da cidade de Cajazeiras-PB, tendo em vista um considerável número de desconfortos e dores musculares, níveis de estresse elevados devido à alta carga de trabalho, favorecendo o desenvolvimento de Lesões por Esforços Repetitivos (LER), Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e ainda podendo vir a desenvolver Síndrome de Burnout. Assim, o intuito do projeto é dispor de exercícios de alongamentos, dinâmicas sociais e relaxamentos propondo uma prática



FACULDADE CATÓLICA DA PARAÍBA
Instituição Mantida pela Fundação de Ensino Superior de Cajazeiras

diferencial durante o período laboral dos participantes, visando uma melhor saúde física, psíquica além de proporcionar espaço para a formação acadêmica, tornando eficaz o ensino, pesquisa e extensão na Faculdade.

12. Objetivo Geral:

- Promover benefícios psicofisiológicos através de práticas adequadas ao trabalho, visando melhorar a qualidade de vida dos funcionários de duas Empresas Privadas da Cidade de Cajazeiras-PB.

13. Objetivos Específicos:

- Proporcionar vivências recreativas e relaxantes aos participantes;
- Propiciar a estabelecer a integração entre os participantes do projeto;
- Possibilitar saúde e qualidade de vida através da Ginástica Laboral;
- Orientar regras básicas de ergonomia para a melhora da qualidade de vida;
- Verificar possíveis casos de desconforto/dor muscular e níveis de estresse e estabelecer metas a fim de minimizar a prevalência destes.

14. Metodologia:

Participarão do Projeto funcionários de ambos os sexos de duas Empresas Privadas de Cajazeiras-PB. Para isso, serão inclusos os funcionários admitidos nestas empresas, que não possuam restrições médicas que impossibilitem a prática da atividade física.

Será feito o contato com os funcionários para os convidar e explicar o projeto, após consentimento a partir da assinatura do TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido), confirmando a participação, bem como para futuras pesquisas dentro do projeto.

Antes de iniciar as atividades, os participantes passarão por uma anamnese completa e responderão aos questionários de avaliação de desconforto/dor musculoesquelético com a aplicação de questionário (CORLETT, 1995), e avaliação do nível de estresse e esgotamento causados pelo trabalho – Síndrome de Burnout através do Maslach Burnout Inventory – MBI (MASLACH; JACKSON, 1986) os quais serão aplicados para analisar o grupo trabalhado.

Em seguida, as atividades de alongamento e relaxamento muscular serão planejadas com duração de 10 e 15 minutos, no período matutino e vespertino, com frequência de 3 vezes na semana (segunda, quarta e sexta) de acordo com os três tipos: Ginástica Preparatória (antes de começar o expediente de trabalho); Ginástica Compensatória (aplicada durante o dia de trabalho); e Ginástica de Relaxamento (ao fim da jornada de



FACULDADE CATÓLICA DA PARAÍBA
Instituição Mantida pela Fundação de Ensino Superior de Cajazeiras

16. Referências:

FERNANDES FILHO, J. **A prática da avaliação física**. 2ª edição, Rio de Janeiro: Shape Editora, 2003.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral: Princípios e aplicações práticas**. 3ª edição, Barueri – Sp, Manole 2012.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral: uma abordagem didático-pedagógica**. 1ªed: São Paulo: Phorte, 2013.

CORLETT, Esmond Nigel; WILSON, John R.; CORLETT, NIGEL (Ed.). **Evaluation of human work**. CRC Press, 1995.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. (2001). Job burnout. **Annual Review Psychology**, 52, 397-422. 2001.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. Maslach Burnout Inventory. Palo Alto, CA: **Consulting Psychologist Press**. (2nd ed). 1986.

17. **Termo de compromisso do solicitante**

Declaro, para fins de direito, conhecer as normas gerais fixadas no Edital N° 01/2024 para chamada de Projetos de Pesquisa e Extensão – 2024, da Faculdade Católica da Paraíba e assumo o compromisso de dedicar-me às atividades durante a vigência do projeto.

Local	Data	Assinatura
Cajazeiras-PB	08/02/2024	<i>Atilla Brandon Sousa Alves</i>