

## **PRÁTICAS CORPORAIS NO XIX SALÃO DE EXTENSÃO: ALONGAMENTO, RELAXAMENTO MUSCULAR E YOGA**

Coordenador: FERNANDA TAMBOSI VARELLA

A Ginástica Laboral (GL) é uma atividade física orientada para prevenção ou diminuição de doenças relacionadas ao trabalho, sendo essa atividade caracterizada por ser aplicada no próprio ambiente de trabalho. O projeto de extensão Ginástica Laboral na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da UFRGS atende a solicitações feitas pela comunidade universitária, especialmente servidores técnico-administrativos da ESEFID, e visa aplicar sessões de Ginástica Laboral nos trabalhadores dos diversos setores, departamento e órgãos auxiliares da escola. Objetiva também proporcionar, através da prática da GL, a diminuição de doenças musculoesqueléticas relacionadas ao trabalho e, assim, melhorar a qualidade de vida nesse ambiente. A oficina Práticas Corporais no XIX Salão de Extensão: Alongamento, Relaxamento Muscular e Yoga, integrante desse projeto, tem o objetivo de proporcionar aos participantes do XIX Salão de Extensão a vivência de algumas das atividades que são propostas durante as práticas de GL. Durante a oficina, serão ministradas práticas corporais de alongamento e relaxamento muscular e de Yoga, de fácil execução, com duração de aproximadamente 30 minutos cada, conforme programação a seguir: 1 - Apresentação dos participantes e dinâmica inicial de integração; 2 - Práticas corporais de alongamento e relaxamento muscular: exercícios suaves de alongamento e relaxamento muscular, com uso de bastões, bolinhas de massagem, colchonetes, dentre outros; 3 - Práticas corporais de Yoga: exercícios básicos de Yoga, associados a técnicas de respiração. Após a prática corporal, as atividades vivenciadas durante a oficina podem ser incorporadas à rotina de trabalho dos participantes, contribuindo, dessa forma, com a prevenção ou redução de doenças musculoesqueléticas relacionadas ao trabalho e, assim, com a melhora na qualidade de vida dessas pessoas.