



GINÁSTICA LABORAL NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Iara Xavier Nunes – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII
Bárbara Letícia Cardoso de Mello – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII
Jéssica Laís Pereira dos Santos – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII
Matheus Oliveira Silva – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII
Luiz Humberto Rodrigues – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII

Resumo

O objetivo do estudo foi descrever a experiência com a ginástica laboral no ambiente de trabalho universitário. As atividades foram realizadas com os funcionários da Universidade do Estado da Bahia, Departamento de Ciências Humanas (DCH), Campus VI em Caetitê, Bahia. Foram realizados alongamentos, exercícios de equilíbrio, coordenação motora fina e exercícios cognitivos. As intervenções foram realizadas em 8 setores do DCH. A experiência com a ginástica laboral no ambiente de trabalho universitário nos permitiu perceber que essa prática foi importante para os funcionários, servindo como um ponto de partida para implementar a prática regular de atividade física. Durante o estágio supervisionado, percebemos alguns pontos positivos e negativos. O ponto positivo foi relacionado aos benefícios relatados pelos participantes e o ponto negativo foi à resistência à prática de alguns funcionários devido a uma demanda alta de trabalho a cumprir.

Palavras-chave: Estágio supervisionado. Exercício físico. Ginástica laboral.

INTRODUÇÃO

A ginástica laboral (GL) é um conjunto de atividades corporais realizadas no ambiente de trabalho que visam melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores (Martinez, 2021). A GL compreende diversas modalidades, sendo as cinco principais: preparatória, compensatória, relaxante, corretiva e de manutenção. Cada uma dessas modalidades desempenha um papel crucial na melhoria do condicionamento físico e mental dos trabalhadores (Martinez, 2021). Ademais, a prática da GL atua como uma medida preventiva contra lesões decorrentes das demandas excessivas no ambiente de trabalho que podem causar desgastes físico e emocional (Mota et al., 2020).



A GL traz muitos benefícios aos seus praticantes, sejam eles fisiológicos, psicológicos ou sociais. Os benefícios fisiológicos são: aumento na circulação sanguínea, melhora da oxigenação nos músculos, postura, flexibilidade, diminui inflamações e traumas, tensões, esforço das atividades diárias, entre outros. Podemos ainda, citar alguns benefícios psicológicos como a melhora da autoestima e da concentração durante o trabalho. Além disso, há os benefícios sociais, que são favorecer contato pessoal, promover integração social, despertar o surgimento de novas lideranças e melhorar o relacionamento (Pagliari, 2002).

Desse modo, esse estudo abordou as experiências vivenciadas no componente curricular denominado “Desenvolvimento de Ações Pedagógicas na Educação Física Não Formal II”, cujo objetivo principal foi oportunizar condições para o aluno discutir, planejar, criar, intervir e vivenciar experiências pedagógicas utilizando os conteúdos de educação física para no contexto não escolar.

OBJETIVO

Descrever a experiência com a ginástica laboral no ambiente de trabalho universitário.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de estágio, no qual foram realizadas atividades práticas de GL com os funcionários da Universidade do Estado da Bahia (UNEB) – Campus VI, Departamento de Ciências Humanas (DCH) em Caetité – BA.

As atividades da GL foram realizadas durante o horário de expediente e foram desenvolvidas a partir das progressões dos participantes, em que a resistência utilizada foi o próprio peso do corpo. Foram realizados alongamentos, exercícios de equilíbrio, coordenação motora fina e exercícios cognitivos. Participaram das intervenções 20 funcionários, homens e mulheres, de diferentes setores.

As intervenções foram divididas em 8 setores, sendo: 1 - Direção e RH; 2 - administrativo e financeiro; 3 - equipamentos e biblioteca; 4 - secretaria e protocolo; 5 - serviços



gerais; 6 - colegiados (Ciências Biológicas, História, Geografia e Língua Inglesa); 7 - sala de pós-graduação (mestrado), almoxarifado, informática; e 8 – Núcleo de Pesquisa e Extensão.

Além disso, foram elaboradas três perguntas para avaliar as intervenções do estágio.

Pergunta 1: Como você avalia nossas atividades durante a sua prática da GL? Pergunta 2: Quais as dificuldades você percebeu durante a GL? Como você percebeu sua evolução/progressão? Pergunta 3: Quais sugestões você apontaria? O que você acha que podemos melhorar para nos tornar profissionais mais qualificadas?

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Em nossas primeiras observações, observamos que os participantes apresentavam desconforto na postura, cansaço e dores na coluna. Desse modo, durante as intervenções alguns alunos tiveram dificuldades de consciência corporal e coordenação motora. Para tentar amenizar essas condições, sugerimos exercícios de coordenação motora fina e cognitivos. Os movimentos foram realizados no tempo individual de cada participante, em que nós realizávamos os movimentos em frente a ele ou fazíamos a sua correção postural.

A partir das entrevistas feitas com os participantes, conseguimos perceber os benefícios da GL. Assim relatou uma entrevistada: *“Tem sido proveitoso, tem me distraído e descontraído também bastante, relaxando meu corpo e minha mente, porque aqui no serviço a gente chega bastante concentrada e acaba se tornando um local que a gente fica tenso né durante o dia, e quando vocês chegam, fica tudo mais tranquilo fica relaxado, a mente, a gente se alegra, a gente se diverte também durante os exercícios”*.

Em relação às dificuldades encontradas ao realizar os exercícios durante o estágio, a entrevistada disse que: *“Tenho dificuldade na minha concentração em alguns exercícios, pois são exercícios que geralmente a gente não faz no dia a dia e a evolução tem sido boa, todos os dias a cada dia vocês trazem novas dinâmicas e isso faz com que a gente não fique limitado e nem fique preso a um só exercício”*.

Quando perguntamos sobre sugestões para melhorar nossa atuação profissional, a entrevistada relatou: *“Eu não diria nem sugestão, porque eu tô achando bem completo assim,*



ser dentro do tempo que vocês falaram desde o início, os 15 minutos que tá sendo agradável e a sugestão seria se fosse um maior tempo de exercícios nessa dinâmica, mas eu sei que o tempo de vocês é curto e a carga horária é limitada. A minha sugestão é após formadas, crie seus próprios empreendimentos aí e lançam para a cidade”.

A prática de GL tem se mostrado eficaz na redução do estresse causado por prazos apertados, desgaste emocional e cansaço físico enfrentados pelos trabalhadores (Freitas-Swerts; Robazzi, 2014). Desse modo, a entrevista revelou que os funcionários tiveram melhorias significativas com a prática da GL, beneficiando os aspectos físico e mental.

Os depoimentos dos participantes reforçaram a sensação de relaxamento para a mente e para o corpo. Além disso, a GL mostrou resultados positivos em relação ao alívio das dores corporais. Assim, destaca-se que a GL é importante no ambiente de trabalho, oferecendo benefícios físicos e mentais que contribuem diretamente para a melhoria da qualidade de vida (Brito et al., 2024).

CONCLUSÕES

A experiência com a GL no ambiente de trabalho universitário nos permitiu perceber que essa prática foi importante para os funcionários, servindo como um ponto de partida para implementar a prática regular de atividade física.

Durante o estágio supervisionado, percebemos alguns pontos positivos e negativos. O ponto positivo foi relacionado aos benefícios relatados pelos participantes e o ponto negativo foi à resistência à prática de alguns funcionários devido a uma demanda alta de trabalho a cumprir.

REFERÊNCIAS

BRITO, B. et al. Ginástica laboral como prática corporal na perspectiva da atenção integral do trabalhador da saúde. **SANARE - Revista de Políticas Públicas**, v. 23, n. 01, 2024.

25 a 27
setembro
2024



POR UMA
UNIVERSIDADE
PÚBLICA,
DIVERSA E
INCLUSIVA

FREITAS-SWERTS, F.; ROBAZZI, M. Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 22, n. 4, p. 629-636, 2014.

MARTINEZ, V. A importância da ginástica laboral. **Rev Bras Med Trab**, v. 19, n. 4, p. 523-528, 2021.

MOTA, A. et al. Benefícios da ginástica laboral em ambiente hospitalar: uma revisão integrativa. **Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem**, v. 10, n. 29, p. 03-12, 2020.

PAGLIARI, P. Os benefícios da ginástica laboral como forma preventiva na melhoria da qualidade de vida. **Revista Consciência**, v. 16, n. 2, p. 19-30, 2002.