

VIVÊNCIAS NA APLICAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL: desafios e conquistas no IFSULDEMINAS

Cesar A. da SILVEIRA¹; Ana J. M. CANDIDO²; Nicole S. FONTES³; Giovana S. SIGNORETTI⁴

Januária A. R. de SOUZA⁵

RESUMO

Este trabalho apresenta um relato de experiência referente ao projeto de Ginástica Laboral aplicado no IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho. A ginástica laboral é composta por um conjunto de exercícios físicos e dinâmicas lúdicas realizadas no ambiente de trabalho, com o objetivo de promover a saúde, prevenir lesões e melhorar o bem-estar dos colaboradores. As atividades são aplicadas diariamente em diferentes setores do campus, com duração média de 15 minutos por sessão, combinando alongamentos, exercícios de mobilidade, fortalecimento muscular e jogos em grupo. A metodologia utilizada baseou-se na escuta ativa de cada servidor, respeitando as particularidades de cada setor e respeitando as limitações individuais. Ao longo de pouco mais de um mês de participação no projeto, foi possível visualizar uma melhora na adesão dos servidores, aumento na socialização, fortalecimento das relações interpessoais entre os servidores e reconhecimento dos benefícios proporcionados pelas atividades.

Palavras-chave:

Bem-estar, instituição, alongamentos, lúdico, dinâmica

1. INTRODUÇÃO

A ginástica laboral de acordo com Lima (2018), é um conjunto de exercícios físicos e atividades de lazer realizados no ambiente de trabalho, com o objetivo de promover a saúde, prevenir lesões e melhorar o bem-estar dos colaboradores. Ela pode ser realizada de diversas maneiras, incluindo alongamentos, exercícios de mobilidade e fortalecimento, que ajudam a reduzir o sedentarismo, o estresse e os desconfortos musculares causados por posturas inadequadas, movimentos repetitivos ou longos períodos de trabalho estático.

A importância da ginástica laboral está diretamente relacionada à qualidade de vida no ambiente de trabalho, uma vez que contribui para a prevenção de doenças ocupacionais, diminuição do absenteísmo e aumento da produtividade. Além disso, essa prática favorece a integração entre os funcionários, criando um ambiente mais saudável e colaborativo, pois, como afirma Katz (2004, p. 45), “nenhum indivíduo pode realizar grandes feitos sozinho; o verdadeiro sucesso está na união de esforços em prol de um objetivo comum.”

¹Discente ABI em Educação Física, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: cesarsilveira.muz@gmail.com

²Discente de Bacharelado em Educação Física, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail:anajuliamanoel068@gmail.com

³Discente de Bacharelado em Educação Física, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail:juliaesthersilva18@gmail.com

⁴Professora em Educação Física , IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail:signorettigiovana8@gmail.com

⁵Orientadora, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail:

Este relato de experiência tem como objetivo compartilhar as percepções e desafios durante as práticas das atividades de ginástica laboral ofertadas no IFSULDEMINAS Campus Muzambinho.

Através dessa iniciativa, foi possível observar não apenas a melhora na disposição física e mental dos participantes, mas também a promoção de hábitos mais saudáveis no cotidiano acadêmico e administrativo. Assim, busca-se evidenciar a relevância dessa prática no contexto institucional, ressaltando seu impacto positivo no desenvolvimento integral da comunidade.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O Projeto Ginástica Laboral é realizado na Sede do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho de segunda a sexta no período matutino, este projeto oferta 7 aulas no campus, reunindo os setores para as aplicações das aulas, sendo eles: mecanização, laboratório do café, prédio da veterinária, NIPE, biblioteca, almoxarifado, administração, secretaria, lavanderia e hospital veterinário. Cada aula possui duração média de 15 minutos, sendo divididas em sete minutos de atividades para alongamento, mobilidade e fortalecimento muscular e oito minutos de dinâmicas lúdicas como: badminton, peteca, boliche, jogo da velha e etc, onde dividimos os servidores em times com o intuito de promover o trabalho em equipe entre eles, além do espírito de competição. O projeto possui atualmente a participação de dois estagiários bolsistas, alunos do estágio obrigatório em Promoção de Saúde, um bolsista PIBO e uma professora orientadora.

O projeto vem buscando melhorar o trabalho em equipe, o companheirismo e o bem estar físico e mental no ambiente de trabalho através das atividades anteriormente citadas, utilizando materiais de fácil acesso no Campus Muzambinho, como bolas, raquetes, petecas, folhas de sulfite e bambolês.

Cada aula é adaptada levando em consideração as capacidades e os limites de cada um dos servidores, a rotina de cada setor e o espaço disponível para a aplicação das atividades, inicialmente foi feito um levantamento em uma conversa informal com os servidores para compreendermos as limitações e as atividades preferidas de cada um, onde pudemos observar ao longo das aulas a predileção por atividades de competição, nas quais ocorrem maior interação entre os servidores.

3. RELATO DE EXPERIÊNCIA

Durante a execução das atividades do projeto, ao longo do último mês, foi possível estabelecer uma aproximação significativa com os servidores do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho, o que permitiu uma compreensão mais aprofundada de suas rotinas, demandas e desafios cotidianos no ambiente de trabalho. Esse contato direto favoreceu uma escuta mais atenta e humanizada, permitindo não apenas observar, mas também dialogar com os colaboradores sobre

suas percepções e necessidades relacionadas à saúde e bem-estar. Com o passar do tempo, tornou-se evidente uma evolução positiva na participação dos servidores, que demonstraram maior envolvimento nas atividades propostas, além de crescente receptividade e reconhecimento dos benefícios promovidos pela ginástica laboral.

As práticas, compostas por alongamentos, exercícios de mobilidade e dinâmicas de relaxamento, passaram a ser aguardadas com expectativa por alguns servidores.

A integração entre colegas de um mesmo setor revelou-se um dos aspectos mais gratificantes do projeto, uma vez que, durante as aulas, observou-se um aumento expressivo na socialização, marcado por conversas amigáveis, risos espontâneos e maior descontração no ambiente institucional. Esse fortalecimento das relações interpessoais contribuiu diretamente para a construção de um clima organizacional mais agradável e colaborativo.

Dessa forma, a vivência no projeto evidencia a importância de incorporar práticas de cuidado com a saúde física e mental na rotina dos servidores. A ginástica laboral demonstrou-se eficaz não apenas na prevenção de lesões associadas ao sedentarismo, aos movimentos repetitivos e às posturas inadequadas, mas também na promoção de uma cultura institucional mais saudável, produtiva e integrada. Tais resultados reforçam a relevância da continuidade e expansão desse tipo de iniciativa no ambiente de trabalho.

4. CONCLUSÃO

Embora minha participação neste projeto tenha se iniciado a pouco mais de um mês, os resultados que pude observar mostram um potencial ilimitado e transformador da ginástica laboral no contexto institucional do IFSULDEMINAS. A aproximação com os servidores e a vivência das práticas me permitiram não somente uma compreensão mais sensível das necessidades de cada setor, mas também a percepção de benefícios iniciais importantes, como melhora de bem-estar, o fortalecimento das relações de amizade entre os funcionários.

Com base nessa experiência, espera-se que, com a continuidade das aulas do projeto, seja possível aumentar ainda mais a participação dos servidores, fortalecer a receptividade das dinâmicas propostas e consolidar a prática da ginástica laboral como uma prática frequente e amplamente valorizada no IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho.

Além disso, procura-se contribuir para a redução das dores musculares provindas de posturas inadequadas ou esforços repetitivos, bem como para o aumento da produtividade e da qualidade de vida no ambiente de trabalho.

Diante de tais fatos, constata-se a importância do investimento em políticas institucionais que promovam o cuidado integral com os servidores, reconhecendo que a saúde física e mental são

partes importantes para um desempenho profissional agradável e para a construção de ambientes mais humanizados e colaborativos.

REFERÊNCIAS

LIMA, V. DE. Ginástica Laboral: Atividade Física no Ambiente de Trabalho. 4 ed. Phorte Editora. São Paulo, 2018.

KATZ, Ralph. Dinâmica dos grupos: fundamentos da dinâmica de grupos e da ação comunitária. São Paulo: Atlas, 2004.