



## GINÁSTICA LABORAL COMO FERRAMENTA DE CUIDADO MÚTUO: um relato de experiência docente-discente

**Nicole S. Fontes<sup>1</sup>; Ana Julia M. Cândido<sup>2</sup>; Cesar Augusto da Silveira<sup>3</sup>; Giovana S. Signoretti<sup>4</sup>;  
Januária A. S. Rezende<sup>5</sup>**

### RESUMO

Conforme análises sistemáticas, a ginástica laboral, tem validado benefícios significativos à vitalidade, como controle da dor musculoesquelética, melhora da flexibilidade e ao bem-estar psicológico tanto de participantes, quanto de instrutores, proporcionando um ciclo de cuidado mútuo. Nesse sentido, segundo o filósofo grego, Aristóteles, afirmava que “o bem se realiza na comunidade”, o que sustenta a representação de que a saúde e o contentamento individual se constroem coletivamente. Sob essa ótica, Kant (1785), por sua vez, destacava que “o ser humano deve ser sempre um fim, nunca um meio”, princípio que sustenta práticas que priorizam o cuidado e a valorização dos indivíduos, pois cada um é único e tem suas limitações, necessidades e qualidades. Portanto, no relato desta experiência docente-discente, como bolsista, observei redução de dores e aumento da flexibilidade, refletindo bem-estar pessoal paralelo ao dos participantes. Além disso, as dinâmicas lúdicas proporcionam alívio mental e reforçam o vínculo coletivo, evidenciando que os resultados da ginástica laboral ultrapassam o corpo e alcançam dimensões sociais e cognitivas.

#### Palavras-chave:

Trabalho; ambiente; bem-estar; coletividade.

### 1. INTRODUÇÃO

A ginástica laboral tem se firmado como uma ação fundamental, para a promoção da saúde no espaço de trabalho, atuando na cautela de enfermidades ocupacionais e na melhoria do bem-estar geral. De acordo com, Souza (2022) destaca que exercícios realizados durante a jornada laboral contribuem para a melhoria da postura e aumento da disposição. Além dos resultados físicos, a prática também, aumenta os vínculos no ambiente corporativo.

Apesar de amplamente estudados as vantagens da ginástica laboral para os trabalhadores, pouco se discute sobre os impactos dessa realidade sobre os instrutores, que também participam ativamente das sessões e vivenciam os efeitos do ofício. Surge, portanto, a questão: de que maneira a ginástica laboral atua como instrumento de cuidado mútuo, beneficiando tanto trabalhadores quanto instrutores?

A relevância deste estudo está em acrescentar a compreensão sobre a ginástica laboral como prática bidirecional, capaz de promover bem-estar para todos os envolvidos. Como defende o filósofo, Paulo Freire (1996, p. 25), “a educação é um ato de amor, e este amor precisa ser recíproco”, o que

<sup>1;2;3;4</sup> Discentes do curso de Educação Física - Bacharelado. IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: [nicolesoaresfontes@gmail.com](mailto:nicolesoaresfontes@gmail.com); [anajuliamanoel068@gmail.com](mailto:anajuliamanoel068@gmail.com); [cesarsilveira.muz@gmail.com](mailto:cesarsilveira.muz@gmail.com); [signorettigiovana8@gmail.com](mailto:signorettigiovana8@gmail.com);

<sup>5</sup> Orientadora, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: [januaria.rezende@ifsuldeminas.edu.br](mailto:januaria.rezende@ifsuldeminas.edu.br)

reforça a ideia de que práticas de cuidado e ensino devem gerar benefícios compartilhados.

O objetivo geral deste estudo é relatar a experiência vivenciada em um projeto de extensão de ginástica laboral, destacando os benefícios físicos, emocionais e sociais observados tanto para os trabalhadores quanto para a bolsista responsável. Especificamente, busca-se:

- identificar as mudanças percebidas nos participantes ao longo das intervenções;
- analisar os efeitos da prática sobre a saúde e bem-estar da bolsista;
- discutir a ginástica laboral como uma ferramenta de cuidado mútuo.

Espera-se demonstrar que o assunto em análise, além de reduzir tensões físicas, melhora a flexibilidade, alivia o estresse e fortalece os vínculos sociais entre participantes e bolsista. Essa prática confirma o pensamento de Aristóteles de que “o bem se realiza na comunidade”, ao mostrar que o cuidado com o outro também promove autobenefício e bem-estar coletivo.

### **3. MATERIAL E MÉTODOS**

Durante as aulas utilizou-se materiais simples, acessíveis e eficazes para a execução de exercícios variados, como: cones, bolas de borracha e arcos plásticos. Além disso, o uso da fala como ferramenta didática, foi utilizada como principal fator de orientação e motivação, garantindo a correta execução dos movimentos e o engajamento dos participantes.

A metodologia baseia-se em um relato de experiência construído a partir da vivência como bolsista do projeto. Inicialmente, foi realizada uma pesquisa bibliográfica em artigos científicos para compreender melhor os fundamentos teóricos da ginástica laboral, bem como estratégias de adaptação para diferentes públicos.

O plano das aulas foi feito semanalmente pela bolsista, que elaborava as propostas de exercícios de acordo com os objetivos de cada sessão e as características das turmas atendidas. Cada planejamento era enviado para avaliação das supervisoras do projeto, que revisavam e aprovavam as atividades, sugerindo ajustes quando necessário. Após essa validação, as aulas eram aplicadas, garantindo um alinhamento entre teoria e prática.

A experiência prévia como bolsista em outros projetos, como: de natação e hidroginástica contribuiu para a segurança na execução das atividades, especialmente no que se refere à adaptação de exercícios a diferentes condições e públicos.

### **4. RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Este relato apresenta a experiência da autora como bolsista do projeto de extensão de ginástica laboral do Instituto IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. A atuação na bolsa se iniciou em julho de 2025, atendendo servidores e colaboradores em horários variados, o que possibilitou

vivências significativas no âmbito de promoção de saúde.

Durante as intervenções, a observação atenta das turmas e de cada indivíduo foi essencial para compreender níveis de disposição, limitações físicas e preferências, permitindo ajustes imediatos e garantindo que todos pudessem participar de forma segura e prazerosa. Além dos benefícios físicos relatados pelos participantes, a autora percebeu impactos positivos em sua própria saúde, como redução de dores nas costas e aumento da flexibilidade, evidenciando o caráter de cuidado mútuo presente na prática.

Entre os desafios enfrentados, destacaram-se a necessidade de adaptar atividades para públicos heterogêneos, as limitações de espaço físico e de materiais, o compromisso de manter o engajamento constante dos participantes e deixá-los motivados. Contudo, tais desafios se tornaram oportunidades de aprendizado, favorecendo o desenvolvimento de habilidades de comunicação, planejamento e observação crítica.

Essa experiência reforçou a importância de práticas corporais que promovam saúde integral e interação social, alinhando-se à concepção de Paulo Freire (1996, p. 25), para quem “a educação é um ato de amor, e este amor precisa ser recíproco”. Além disso, evidencia o papel dos projetos de extensão como espaços de troca de saberes, formação profissional e transformação social, conforme proposto pela Política Nacional de Extensão Universitária (Forproex, 2012).

## **5. CONCLUSÃO**

A experiência vivenciada como bolsista revelou-se extremamente enriquecedora, tanto no âmbito pessoal quanto profissional. Durante o período de atuação, foi possível compreender na prática a relevância dessa atividade para a promoção da saúde física, emocional e social dos trabalhadores, confirmado o que Souza (2022) aponta sobre a eficácia da ginástica laboral na prevenção de lesões e no aumento do bem-estar.

Além dos benefícios observados nos participantes, a vivência permitiu constatar o impacto positivo da prática também sobre o instrutor, evidenciando o caráter de cuidado mútuo presente na relação docente-discente. A experiência reafirmou a importância de metodologias ativas e centradas nas necessidades individuais e coletivas.

Os desafios encontrados, como a necessidade de adaptação para públicos heterogêneos e a limitação de recursos, foram superados com criatividade, apoio da equipe e base teórica adquirida. Essa trajetória reforçou a visão de que “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar possibilidades para a sua própria produção” (Freire, 1996), demonstrando que a ginástica laboral vai além do físico, promovendo transformação e humanização.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço ao IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho pela oportunidade de participar do projeto de extensão, que contribuiu de forma significativa para minha formação acadêmica e profissional. Manifesto minha gratidão à equipe do projeto de laboral, pela confiança depositada ao longo de todo o processo. Por fim, agradeço aos participantes das aulas de ginástica laboral, que tornaram cada intervenção única e me proporcionaram aprendizados valiosos.

## REFERÊNCIAS

FREIRE, P. *Pedagogia da Autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996. Disponível em:

[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5086865/mod\\_resource/content/1/Freire\\_Pedagogia\\_da\\_Autonomia.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5086865/mod_resource/content/1/Freire_Pedagogia_da_Autonomia.pdf). Acesso em: 29 jul. 2025.

KANT, I. *Fundamentação da Metafísica dos Costumes*. Tradução de Paulo Quintela. Lisboa: Edições 70, 1986. Disponível em:

[https://www.dhnet.org.br/direitos/anthist/marcos/hdh\\_kant\\_metafisica\\_costumes.pdf](https://www.dhnet.org.br/direitos/anthist/marcos/hdh_kant_metafisica_costumes.pdf). Acesso em: 29 jul. 2025.

MILITÃO, Angeliete Garcez. *A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam*. 2001. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/263851065\\_A\\_influencia\\_da\\_ginastica\\_laboral\\_para\\_a\\_saude\\_dos\\_trabalhadores\\_e\\_sua\\_relacao\\_com\\_os\\_profissionais\\_que\\_a\\_orientam](https://www.researchgate.net/publication/263851065_A_influencia_da_ginastica_laboral_para_a_saude_dos_trabalhadores_e_sua_relacao_com_os_profissionais_que_a_orientam). Acesso em: 28 jul. 2025.

SOUZA, João Vilela Rodrigues Silva. *A importância da ginástica laboral no setor administrativo*. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Anhanguera Guarulhos, Guarulhos, 2022. Disponível em:

[https://repositorio.pgsscognna.com.br/bitstream/123456789/49894/1/Joao\\_Souza.pdf](https://repositorio.pgsscognna.com.br/bitstream/123456789/49894/1/Joao_Souza.pdf). Acesso em: 28 jul. 2025.

UNITED STATES NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE. *Effects of workplace physical activity interventions on musculoskeletal pain*. PubMed Central (PMC), 2017. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5635526/>. Acesso em: 28 jul. 2025.

WATSON, Jean. *Jean Watson*. Wikipedia, 2025. Disponível em: [https://en.wikipedia.org/wiki/Jean\\_Watson](https://en.wikipedia.org/wiki/Jean_Watson). Acesso em: 28 jul. 2025.