



ENTRE ALONGAMENTOS E APRENDIZADOS: A experiência como bolsista no Projeto de Extensão de Ginástica Laboral

**Ana Julia M. CANDIDO¹; Cesar A. da SILVEIRA²; Giovana S. SIGNORETTI³; Nicole FONTES⁴;
Januária A. de S. REZENDE⁵**

RESUMO

A Ginástica Laboral é uma modalidade de atividade física realizada dentro de empresas, e para usufruir desta experiência as bolsas dentro do Projeto de Extensão são enriquecedoras na vida acadêmica dos estudantes. O objetivo deste trabalho é relatar a experiência da própria autora como bolsista no Projeto de Extensão Labor Vip: Ginástica Laboral no IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho. Desta forma foi utilizada uma revisão bibliográfica como método de pesquisa e o relato de experiência para realização do trabalho. Foram utilizados bancos de dados como Google Acadêmico, Scielo, livros e artigos para fazer a introdução deste trabalho. A conclusão deste trabalho implica no resultado positivo da formação profissional da autora e na experiência direta com Ginástica Laboral.

Palavras-chave: Atividade Física; Autoconfiança; Trabalhadores.

1. INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral é um conjunto de atividades físicas realizadas no ambiente de trabalho com o objetivo de promover o bem-estar, aumentar a produtividade e prevenir lesões por esforços repetitivos (Silva; Franco, 2021; Serra et al., 2015). Teve início em 1925, na Polônia, e chegou ao Brasil em 1969 por meio de empresas multinacionais, inicialmente em empresas de médio e grande porte (Serra et al., 2015). Inclui alongamentos e dinâmicas recreativas, promovendo socialização (Marcon; Sturmer, 2016), e deve ser adaptada às características dos trabalhadores. Conduzida por profissionais de Educação Física, essa prática é importante para a saúde e qualidade de vida dos colaboradores (Sampaio; Oliveira, 2008). Contudo, sua eficácia depende de mudanças na cultura organizacional (Marcon; Sturmer, 2016).

A participação em programas de bolsas durante a graduação é uma oportunidade de desenvolvimento profissional, permitindo ao estudante aplicar conhecimentos acadêmicos na prática e se aproximar do mercado de trabalho (Rafael; Miranda; Carvalho 2016). Esses programas incentivam a formação acadêmica e profissional, além de promover autonomia e compreensão do ambiente laboral.

¹Discente de Bacharelado em Educação Física, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: anajuliamanoel068@gmail.com.

²Discente ABI em Educação Física, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: cesarsilveira.muz@gmail.com.

³Discente em Educação Física, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: signorettigiovana8@gmail.com.

⁴Discente de Bacharelado em Educação Física, IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho. E-mail: juliaesthersilva18@gmail.com.

⁵Orientadora, IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho. E-mail: januaria.rezende@ifsuldeminas.edu.br.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Este trabalho consiste em um relato da experiência da autora como bolsista no Projeto de Extensão Labor Vip: Ginástica Laboral no IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho. As referências foram obtidas em acervos acadêmicos e plataformas digitais como Google Acadêmico e SciELO.

O Projeto de Extensão Labor Vip, desenvolvido pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho, tem como objetivo incorporar a Ginástica Laboral à rotina dos servidores da instituição. Participam do projeto estagiários do curso de Bacharelado em Educação Física, um bolsista, um supervisor e um coordenador.

As atividades são realizadas no Campus sede e no Centro de Ciências Aplicadas à Educação e Saúde (CeCAES), atendendo aproximadamente 80 servidores de diversos setores, como Mecanização, Laboratório do Café, secretarias dos diversos cursos, Biblioteca, Núcleo Institucional de Pesquisa e Extensão (NIPE), Centro de Educação a Distância (CEAD), Almoxarifado, Administração, Secretaria Geral, Ambulatório, Atendimento ao Educando, Coordenadoria-Geral de Assistência ao Educando (CGAE), Museu, Patrimônio, Lavanderia, Centro de Estudos Ambientais (CEAM) e Hospital Veterinário e CeCAES. Alguns setores são agrupados conforme sua proximidade para a execução das aulas.

As aulas acontecem cinco vezes por semana, entre 7h e 11h da manhã, com duração de 15 minutos por setor. As aulas são compostas por três etapas: alongamentos iniciais, dinâmicas de interação social e atividades de relaxamento. Os exercícios são adaptados às necessidades de cada setor, utilizando materiais como: bolas, cones, raquetes, com o propósito de promover o bem-estar físico e mental dos servidores.

4. RELATO DE EXPERIÊNCIA

Aceitar a bolsa foi um grande desafio, marcado por inseguranças e dúvidas, especialmente pelo tempo de espera até a convocação e pela falta de domínio na área. No início, a autora sentiu medo e pensou em desistir, mas o apoio das pessoas ao seu redor foi essencial para que ela seguisse estudando e se aperfeiçoando na área. A primeira aula foi difícil, devido ao nervosismo, mas, com orientações da coordenadora do Projeto e o apoio da supervisora, ela passou a observar as aulas, conhecer os servidores e, gradualmente, ganhou confiança para conduzir suas próprias atividades. A receptividade dos participantes contribuiu para o seu desenvolvimento, permitindo que adquirisse autonomia e superasse a timidez. A experiência como bolsista no Projeto Labor Vip foi transformadora, proporcionando crescimento pessoal e profissional, além de prepará-la para os estágios e para a futura atuação como profissional de Educação Física.

5. CONCLUSÃO

A experiência como bolsista em um projeto de extensão proporciona ao estudante não apenas formação acadêmica, mas também desenvolvimento pessoal e profissional, permitindo que o conhecimento acadêmico adquirido seja aplicado de forma prática e útil à sociedade (Sá; Monici; Conceição, 2022). No Projeto Labor Vip, o estudante tem a oportunidade de atuar diretamente com Ginástica Laboral, acumulando experiência na área.

Como futuros profissionais da Educação Física, na área de promoção da saúde, entende-se que a Ginástica Laboral tem um papel importante na melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores e na prevenção de doenças ocupacionais (Monteiro; Gomes; Oliveira, 2018).

Conclui-se que essa prática é indispensável num ambiente de trabalho, ajudando a reduzir afastamentos por motivos de saúde e promovendo o bem-estar dos funcionários, conforme apontam Sampaio e Oliveira (2008).

O relato apresentado representa uma trajetória breve, mas significativa, para a formação da autora. Destaca-se, ainda, a importância de novas pesquisas que reforcem a Ginástica Laboral como uma prática essencial à saúde dos trabalhadores. Nesse processo, vivenciar essa experiência ainda na graduação foi fundamental para a consolidação do conhecimento e da formação profissional da autora.

REFERÊNCIAS

FREITAS, Gizelly Silva de; CARVALHO, Maria Goretti Quintiliano. A importância da qualificação na formação acadêmica. In: Anais do III Congresso de Ensino, Pesquisa e Extensão da Universidade Estadual de Goiás (CEPE/UEG): Inovação: Inclusão Social e Direitos, 3., 2016, Pirenópolis. *Anais [...]*. Pirenópolis: Ueg, 2016. Disponível em: <https://www.anais.ueg.br/index.php/cepe/article/view/8395>. Acesso em: 29 jul. 2025.

LIMA, Maria Socorro Lucena; BRAGA, Maria Margarete Sampaio de Carvalho. Relação ensino-aprendizagem da docência: traços da pedagogia de paulo freire no ensino superior. *Educar em Revista*, [S.L.], n. 61, p. 71-88, set. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0104-4060.47203>. Disponível em: <https://journals.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/436>. Acesso em: 29 jul. 2025.

LIMA, Valquíria Aparecida de. Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2018. 432 p. Valquíria Aparecida de Lima.

MARCON, Daniela & STURMER, Giovani. (2016). A ginástica laboral e os benefícios para a saúde do trabalhador: uma revisão narrativa.. *Revista Interdisciplinar de Ensino, Pesquisa E Extensão*. 4. 585. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/319997974_A_ginastica_laboral_e_os_beneficios_para_a_saude_do_trabalhador uma_revisao_narrativa. Acesso em: 29 jul.2025.

MONTEIRO, Daniel; GOMES, Drielle dos Santos; OLIVEIRA, Marilene Ferreira de Lima. A Ginástica Laboral contribuindo para qualidade de vida dos trabalhadores. Revista Científica Umc, Mogi das Cruzes. out. 2018. Disponível em: https://www.umc.br/_img/_diversos/pesquisa/pbic_pvic/XXI_congresso/artigos/DanielMonteiro.pdf. Acesso em: 29 jul. 2025.

MÓ, José Rogério Rodrigues; VIEIRA, Fernando de Oliveira; SANTOS, Vânia Martins dos. A ginástica laboral como uma ferramenta de mudança de comportamento. VII Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia, 2010. Disponível em: https://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos10/299_GINASTICA%20LABORAL%20COMO%20UMA%20FERRAMENTA%20DE%20MUDANCA%20DE%20COMPORTAMENTO.pdf. Acesso em: 29 jul. 2025.

RAFAEL, Josiane Aparecida Miranda; MIRANDA, Paula Reis de; CARVALHO, Marcos Pavani de. Um estudo sobre as contribuições dos Programas de Assistência Estudantil para a formação acadêmica de futuros professores de Matemática. Remat: Revista Eletrônica da Matemática, [S.L.], v. 2, n. 2, p. 122-137, 9 nov. 2016. Instituto Federal de Educação - Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul. <http://dx.doi.org/10.35819/remat2016v2i2id1278>. Acesso em: 29 jul. 2025.

SÁ, Aparecida Munin de , M. ., MONICI, Cristina Borges, S., & CONCEIÇÃO, Magera, M. . (2022). A importância do Projeto de Extensão e o impacto que ele tem no processo formativo dos estudantes universitários. *REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE - ISSN 2763-8928*, 2(3), e2365. <https://doi.org/10.47820/acerkte.v2i3.65>. Acesso em: 29 jul. 2025.

SAMPAIO, Adelar Aparecido; OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon, v. 7, n. 13, p. 71–79, 2008. DOI: 10.36453/cefe.2008.v7.i13.p71. Disponível em: <https://saber.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/1649>. Acesso em: 29 jul. 2025.

SERRA, Maysa Venturoso Gongora Buckeridge; PIMENTA, Lorrana Campos; QUEMELO, Paulo Roberto Veiga. Efeitos da Ginástica Laboral na saúde do trabalhador: uma revisão da literatura. Revista Pesquisa em Fisioterapia, [S.L.], v. 4, n. 3, p. 0-0, 9 mar. 2015. Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública. <http://dx.doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v4i3.436>. Acesso em: 29 jul. 2025.

SILVA, Antônio Kleber de Lima. FRANCO, Ayer Barsanulfo. A influência da ginástica laboral como fator colaborador no desempenho dos funcionários de uma empresa: novos olhares. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 06, Ed. 06, Vol. 08, pp. 100-112. Junho de 2021. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/colaborador-no-desempenho>. Acesso em: 29 jul. 2025.