

## **A VIVÊNCIA DA EXTENSÃO DE GINÁSTICA LABORAL POR ALUNOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA INTERRUPÇÃO PELO COVID-19: como progredir pós pandemia**

PEREIRA, Jonathas de Lima Brasileiro - (jonathas.t16@hotmail.com), BORGES, Kassia Raquel Maurício Albuquerque - (kassia\_raquiel01@outlook.com), NASCIMENTO, Pedro Henrique Soares do - (pedrohenrique15jp@mail.com), SALES, Darwin Rogério de Souza – (darwin10sales@gmail.com), ARAÚJO, Wellington Cavalcanti de – (wellington.araujo@iesp.edu.br), CAVALCANTI, Jeane Odete Freire dos Santos – (jeaneodete@iesp.edu.br)

### **RESUMO**

Prezando pela saúde dos colaboradores e visando enriquecer o interesse acadêmico dos alunos, professores do curso de Educação Física com apoio do Centro universitário – UNIESP, criaram a extensão de Ginástica Laboral. Projeto que possibilita ao aluno, aprender e aprimorar seus conhecimentos, na prática, proporcionando saúde física e mental para ambas as partes, seja a que conduz as atividades (extensionistas), seja aos participantes (funcionários). Atualmente vivemos em uma situação de pandemia, onde nossas casas se tornaram nossa fortaleza contra um inimigo que não podemos ver, mas que sorrateiramente vem tirando o pouco que a sociedade tem, seja o convívio social, a lucidez, a saúde física, entre outros. O estudo sobre a vivência da extensão de ginástica laboral por alunos do curso de educação física e sua interrupção pelo COVID-19: como progredir pós pandemia, tem como objetivo, relatar experiências do projeto de Ginástica Laboral e destacar sua importância em relação a algumas possíveis consequências devido à ausência das atividades, e assim propor algumas medidas para como progredir pós pandemia. Portanto, conforme pudemos entender a respeito do que se trata a ginástica laboral e seus muitos benefícios, é possível considerar que direcionando-a para melhoria dos colaboradores pós pandemia do Coronavírus ela será extremamente importante, pois promoverá o retorno do relacionamento interpessoal.

**Palavras chave:** Vivência. Ginástica Laboral. Pandemia.

### **ABSTRACT**

Valuing the health of employees and aiming to enrich the academic interest of students, teachers of the Physical Education course with the support of the University Center - UNIESP, created the Work Gymnastics extension. Project that allows the student to learn and improve their knowledge, in practice, providing physical and mental health for both parties, be it the one that conducts the activities (extension workers) or the participants (employees). Currently we live in a pandemic situation, where our homes have become our stronghold against an enemy that we cannot see, but that has been sneaking up on what little society has, be it social interaction, lucidity, physical health, among others. The study on the experience of occupational gymnastics extension by physical education students and its interruption by COVID-19: how to progress after the pandemic, aims to report experiences of the Labor Gymnastics project and highlight its importance in relation to some and possible consequences due to the absence of activities, and thus propose some measures for how to progress post pandemic. Therefore, as we were able to understand about what gymnastics is all about and its many benefits, it is possible to consider that directing it towards the improvement of employees after the coronavirus pandemic it will be extremely important, as it will promote the return of interpersonal relationships.

**Keywords:** Experience. Labor Gymnastics. Pandemic.

## 1 INTRODUÇÃO

A extensão de ginástica laboral é um projeto criado por professores do curso de educação física e ofertado pela instituição de ensino superior Centro Universitário – UNIESP, do qual fazem parte. Projeto esse, direcionado para melhoria física e mental dos colaboradores da instituição, através do comprometimento dos alunos extensionistas. É sobretudo, uma oportunidade ímpar, visto que proporciona aos alunos conhecimento e troca de experiências, além do que se é aprendido em sala e, também por contribuir para uma melhor qualidade no desempenho das atividades realizadas no dia a dia dos funcionários. As aulas de Ginástica Laboral têm como quesito fundamental propor atividades variadas a cada semana como, por exemplo: aulas de alongamento individual e em dupla, massagem para as mãos, cabeça e costas, bem como, dinâmicas de grupo, jogos cooperativos e aulas com música, além de aulas caracterizadas ao tema do mês. Relatos dos alunos extensionistas comprovam a importância da ginástica laboral tanto para os funcionários quanto para si mesmos. O projeto que sempre ocorreu no horário da manhã, das 9h00 às 10h30 vem sendo desde o segundo semestre de 2019 acompanhado pelo Técnico em Segurança do Trabalho Jonas França do Nascimento Neto. No primeiro semestre de 2020, os professores protagonistas do projeto abriram mais um horário para a extensão, o horário da tarde das 16h00 às 17h30, beneficiando alunos e funcionários que não podiam realizar as atividades no turno da manhã. Devido à situação atual do nosso país, assim como, também ainda é e foi situação de outros países, o surgimento do vírus COVID-19 causou algumas alterações no cotidiano, exemplo: a paralização das atividades acadêmicas presenciais, impedindo, em prol do bem maior, a continuidade do projeto de extensão ginástica laboral, como também os demais projetos que a instituição dispõe.

Detectado no final de dezembro de 2019 em Wuhan, na China, confirmado sua circulação no dia 9 de janeiro de 2020, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), e tendo sua primeira importação em território japonês no dia 16 de janeiro. Logo, os Estados Unidos reportaram seu primeiro caso importado, mais precisamente no dia 21 de janeiro. Devido à rápida propagação do vírus, a OMS declarou a epidemia uma emergência internacional (PHEIC). Ao final do mês de janeiro, países como Estados Unidos, Canadá e Austrália já haviam confirmado importações de casos. Apenas no início de fevereiro, o Brasil teve seus primeiros casos suspeitos. A letalidade do vírus, até o momento, tem sido majoritariamente associada a pacientes idosos ou à vulnerabilidades que afetem o sistema imunológico.

Inicialmente, no Brasil foi decretado estado de quarentena, ou seja, evitar a exposição de indivíduos saudáveis, enquanto ao indivíduo infectado se aplica o isolamento, mantendo-o distante dos demais e evitando assim a disseminação do vírus. Mas as medidas governamentais não foram cumpridas à risca pela população, causando assim o aumento do índice de contaminação e forçando à rigidez da quarentena. Atualmente, vivemos em uma realidade onde nossas casas se tornaram única fortaleza contra um inimigo que não podemos ver, mas que sorrateiramente vem tirando o pouco que a sociedade tem, seja o convívio social, a lucidez, a saúde física, entre outros. Tudo isso somado ao pânico que a mídia tem causado, o jogo político, a religiosidade, o caos na economia, desemprego, como também inúmeros fatores físicos e psicológicos, sejam a curto ou longo prazo. Mesmo o isolamento sendo uma medida muito utilizada para preservar a saúde física da população, necessita-se pensar na saúde mental e bem-estar dos indivíduos.

Com relação ao delicado momento que vivemos atualmente devido à pandemia do coronavírus, o retorno às atividades na instituição trará como visíveis consequências, como a fragilidade física e mental, podendo ser: sobrepeso, magreza, problemas psicológicos causados por ansiedade, medo, falta de interação social, estresse, dentre muitos outros fatores. A ginástica laboral adentra neste contexto como atividade para melhoria do indivíduo, pois é praticada nas empresas como meio de mitigação dos desequilíbrios físicos e mentais causados nos

colaboradores devido às suas rotinas de trabalho, podendo também ser muito útil para minimizar os possíveis problemas causados aos colaboradores durante a pandemia.

Por ser uma ginástica global, a GL trabalha o cérebro, a mente, o corpo e estimula o autoconhecimento, visto que amplia a consciência e a autoestima e proporciona um melhor relacionamento consigo mesmo, com os outros e com o meio, levando a uma verdadeira mudança de comportamento interno e externo das pessoas (LEITE e MENDEZ, 2012, p.3).

Podendo ser conceituada como um conjunto de práticas físicas elaboradas para serem realizadas em determinado momento da atividade profissional exercida durante o expediente, a ginástica laboral visa compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho, relaxando e tonificando-as. Além disso, podem ser complementadas com ações educativas que promovam um maior acesso a informações sobre promoção da saúde, dinâmicas lúdicas e de integração, descontraindo e favorecendo o bem-estar do colaborador. Seus benefícios vão além do físico, ou seja, buscam aliviar o estresse promovendo o conforto mental que auxiliará diretamente no desempenho do colaborador, favorecendo uma maior produtividade para empresa e queda dos índices de faltosos e procura ambulatorial.

Este artigo consiste numa pesquisa exploratória bibliográfica, a partir de estudos de artigos científicos, livros e documentos, como também está baseado em relatos de experiências de alunos. Não se limita, portanto, apenas ao levantamento de informações teóricas, mas também à vivência da prática da Extensão de Ginástica Laboral através de relatos dos extensionistas, e, primordialmente, aos efeitos danosos na saúde dos colaboradores devido à interrupção forçada das atividades físicas. Tem como objetivo, pois, relatar experiências do projeto de Ginástica Laboral e destacar sua importância em relação a algumas e possíveis consequências devido à ausência dessas atividades, além de propor algumas medidas para como progredir pós pandemia.

## 1.1 RELATOS

Alunos do curso superior de Educação Física, extensionistas do Projeto de Ginástica Laboral, ofertado pelo Centro Universitário – UNIESP, relatam:

A experiência de participar das atividades da extensão na Ginástica Laboral foi de muito conhecimento, apesar do pouco período nas atividades. Todas as pessoas envolvidas na extensão como o monitor Jonathas Brasileiro e o professor Wellington Araújo se mostram presentes para aprimoramento das atividades. Com a prática das atividades, consegui adquirir mais conhecimento sobre o conceito da Ginástica Laboral, de como funciona em uma empresa, quais atividades devo realizar e os seus benefícios para os colaboradores das empresas, melhorando seus resultados. É de grande importância os benefícios adquiridos pela Ginástica Laboral, como por exemplo: a redução do estresse, prevenção de doenças futuras, melhoria da mobilidade e flexibilidade, reduz as tensões musculares, melhora a qualidade de vida, aumento da circulação sanguínea, melhorando a oxigenação dos músculos, melhora da postura e outros. “*Aguardo ansiosa para volta das atividades*”. Kassia Borges (extensionista).

Na UNIESP, a extensão de Ginástica Laboral é praticada com intervalos de dez a quinze minutos em alguns setores da instituição e ocorre 2 vezes por semana. O seu objetivo é proporcionar ao funcionário uma melhor utilização de sua capacidade funcional através de exercícios de alongamento, de prevenção de lesões ocupacionais e dinâmicas de recreação. Percebo, como aluno extensionista, a importância e necessidade da prática da ginástica laboral. Ressalte-se que é uma atividade que não exige ambientes espaçosos como também se trabalha dentro dos limites dos funcionários. Realizamos na extensão alongamentos, flexibilizações, dinâmicas e massagens corporais. Uma experiência única que sentimos na prática algo que teoricamente nos ajuda a entender o seu desenvolver. Sou muito grato pela oportunidade de participar e poder adquirir ainda mais conhecimento em um assunto que pretendo até mesmo desenvolver onde trabalho. Darwin Sales (extensionista).

O primeiro encontro tratou-se de uma apresentação dos setores para os quais a extensão seria ofertada e onde seriam realizadas as atividades. Daí então, seguindo conforme orientação do monitor, passamos por cada setor nos apresentando e informando quando começaríamos as práticas. Para mim, não se tratava apenas de uma extensão, mas sim, de estágio voluntário para composição da carga horária obrigatória. No segundo encontro, reunimos funcionários de departamentos distintos, cada qual em seu respectivo setor ou bloco, no intuito de oferecê-los uma atividade lúdica, alongamento dos membros superiores e inferiores, finalizando com massagem relaxante. No terceiro encontro foi utilizada a mesma dinâmica do segundo encontro, mas, vale ressaltar que sempre tentamos desenvolver as atividades de acordo com as necessidades de cada setor. Em momento posterior, com o surgimento do coronavírus (COVID-19) e a ascendente curva de disseminação e contaminação na Paraíba, os encontros foram suspensos; uma medida preventiva da instituição. Logo, mesmo diante poucos encontros, pudemos observar que a área de ginástica laboral é uma área pouco seguida pelos profissionais de educação física, sendo esta, uma boa área de atuação, com desafios/ obstáculos a serem superados. Levanta-se a hipótese de desafios no que tange a trabalhar com pessoas de limitações diferentes, assim como as vestimentas usadas por eles que não são adequadas à realização dos exercícios. Um dos pontos que observamos e vimos como mais positivo é a possibilidade de socialização dos funcionários das empresas, não só na sua área de atuação. Por fim, a ginástica laboral mostra-se excelente para minimizar fatores negativos como: estresse, depressão, dependendo da área de atuação, inibir o desenvolvimento da LER (Lesões por Esforços Repetitivos). Pedro Nascimento (estagiário extensionista).

Minha experiência com a extensão vem sendo incrível desde o semestre passado quando fui extensionista. Neste primeiro contato, tive a oportunidade de trocar conhecimentos devido ao grande número de alunos participantes. Já no atual semestre, fui designado a ser monitor, oportunidade que me deixou muito feliz, dada a responsabilidade a mim ofertada e em saber que fiz por merecer, tendo então o reconhecimento dos coordenadores da extensão. Na minha primeira fase de experiência com a ginástica laboral, pude aprender e absorver um enorme conhecimento, pois como falei acima, éramos em grande número e cada um mostrava diferentes maneiras para realização das atividades, porém, sempre com o mesmo objetivo, a promoção da saúde dos colaboradores. Era enorme a diversidade de exercícios para alongamento e formas de realizar a massagem relaxante. Tínhamos tanto entrosamento e alto nível de informação na equipe que, quando necessário, conseguíamos improvisar na hora uma dinâmica para ser aplicada. A união era nítida, sempre nos ajudávamos e juntos percebíamos que aquilo não só beneficiava os funcionários, mas também a nós. Nosso benefício vinha em forma de satisfação pelo reconhecimento do nosso ótimo desempenho, pelo sorriso no rosto dos participantes, pela vontade e alegria que tinham em participar conosco. Tudo aquilo era revigorante. A extensão não é só o aluno pensar nas horas complementares, é esquecer delas a partir do momento que sente prazer em realizar as tarefas com maestria, a partir do momento que acaba nosso tempo diário e saímos com o sentimento de dever cumprido e ter a certeza que fizemos o nosso melhor, o melhor para os outros e para nós mesmo. Uma oportunidade que apenas soma para aluno, que o enriquece na prática e o que na teoria, não raras as vezes, não se pode notar. Já na experiência como monitor, quando me disseram que eu seria o próximo, a primeira coisa que me veio em mente foi não aceitar, talvez por receio da maior responsabilidade, de um novo desafio. Mas, aceitei. E sou muito grato por poder passar para meus colegas de curso as experiências já vividas e além de tudo, aprimoradas. Ser a referência para eles, estando à frente da extensão, porém, ainda mais importante, ajudá-los a buscarem, se tornarem os melhores e, sempre, sempre agarrar com vontade as oportunidades que a vida lhes proporciona. Me sinto realizado com tamanhas responsabilidades, conhecimento e reconhecimento que o curso vem me proporcionando. Ser parte de algo que ama e que realmente lhe dá sentido é absolutamente um sentimento inexplicável. Sem mais delongas, nada disso seria possível sem a criação deste

maravilhoso projeto pelos ilustres professores: Wellington Cavalcanti de Araújo e Jeane Odete Freire dos Santos Cavalcanti. Jonathas Brasileiro (Monitor extensionista).

Alguns registros das práticas da extensão de ginástica laboral no Centro Universitário – UNIESP realizadas no segundo semestre de 2019 e no primeiro semestre de 2020:

Fotografia 1 – Alongamento



Fotografia 2 – Alongamento



Fonte:Jonas Neto (2020)

Fonte: Jonas Neto (2019)

Fotografia 3 e 4 – Massagem relaxante



Fonte: Jonas Neto (2020)

## Fotografia 5 e 6 - Alongamento



Fonte: Jonas Neto (2020)

## Fotografia 6 e 7 - Dinâmica temática ao dia Internacional da Mulher



Fonte:Jonas Neto (2020)

## 1.2 COVID-19

Um novo vírus denominado SARS-CoV-2 espalhou-se pelo mundo, causador de uma doença infecciosa (COVID-19) de alta transmissibilidade.

Como forma para conter a disseminação do vírus e tentativa de minimizar o congestionamento dos serviços de saúde, algumas medidas foram recomendadas, dentre elas, a quarentena. Muitos entendem quarentena como isolamento, mas alguns autores a diferenciam destacando que, quarentena é o período de restrição de circulação de indivíduos potencialmente expostos à contaminação, ou seja, indivíduos saudáveis ou assintomáticos são isolados no período de incubação do vírus, já o isolamento, indivíduos com a infecção são isolados de pessoas saudáveis para evitar a transmissão.

Sendo assim, estados e municípios determinaram que locais que por suas características formam aglomerações fossem fechados, exemplos: escolas, igrejas, casas de shows, etc. Orientando então que a população se mantivesse em suas casas, evitando contato com pessoas externas prezando para que as mesmas não se tornassem vetores do vírus.

Diante da tamanha circunstância imposta pela pandemia, é inevitável o surgimento de um estado de pânico social, o isolamento despertando angústia, insegurança, medo, sentimentos e sensações que podem se prolongar até mesmo após o controle do vírus. Mesmo o isolamento

sendo uma medida muito utilizada para preservar a saúde física da população, necessita-se pensar na saúde mental e bem-estar dos indivíduos. De acordo com Rubin e Wessely (2020) as medidas de restrições impostas em Wuhan, na China, e seguidas pelos demais países, como forma de contenção da infecção, poderão ter efeitos psicológicos pontuais, mas também a longo prazo. Acrescentam que o medo, a ansiedade e o sentimento de raiva parecem ser os efeitos recentes mais comuns. E apontam que a sensação de ‘encarceramento’ (simbologia para a quarentena como uma medida imposta) tende a maximizar tais efeitos.

Compreende-se com a citação acima que o isolamento afetará muitos indivíduos com o desequilíbrio físico e mental, podendo ser apontado como exemplo o sobrepeso que vai estar relacionado diretamente a um estilo de vida sedentário, até mesmo por questões psicológicas que irão limitar o estímulo do indivíduo a realizar atividades físicas e hábitos alimentícios saudáveis. No entanto, surge a seguinte pergunta: como serão ou poderão ser tratados os danos causados pelo isolamento?

A atividade física regular entra como uma forte aliada nesta questão, por possibilitar o desenvolvimento do ser humano em sua totalidade e diminuir a ocorrência de doenças. Quando se pratica atividade física regular, ocorre a melhora da qualidade de vida do indivíduo.

### 1.3 A GINÁSTICA LABORAL

A Ginástica Laboral é uma atividade física praticada pelos funcionários, no próprio local de trabalho, durante o expediente com duração média de dez minutos, sem contraindicações (Martins, apud, 2004).

Mendes e Leite (2012, p.3) acrescenta, a GL além de recuperar e/ou manter a capacidade de amplitude de movimentos que as pessoas possuem naturalmente, ela oferece um novo espaço de qualidade de vida, saúde e lazer, por ser realizada de maneira espontânea e criativa pelo trabalhador no próprio ambiente e horário de trabalho.

Para Lima (2007), a ginástica deve promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas por meio de exercícios físicos, dinâmicas de grupo e outras técnicas complementares, como massagem, sempre dirigido e adequado ao ambiente de trabalho.

Basicamente existem três tipos de Ginástica Laboral:

- GL Preparatória ou de Aquecimento (também conhecida como GL Introdutória);
- GL Compensatória ou de Pausa;
- GL de Relaxamento ou de Final de Expediente.

A ginástica laboral preparatória ou de aquecimento tem como objetivo principal preparar os colaboradores para a execução de sua tarefa profissional, aquecendo os grupos musculares que serão mais solicitados em sua jornada. Portanto, o profissional de Educação Física deve proporcionar através dos exercícios físicos planejados para aquele momento, algumas reações fisiológicas nos participantes.

REAÇÕES FISIOLÓGICAS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumento da circulação sanguínea e da frequência respiratória no intuito de melhorar a oxigenação muscular e tecidual;</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumento da viscosidade intramuscular e da elasticidade muscular, procurando evitar distensões;</li></ul>

- Promover um melhor estado de preparação psicológica dos trabalhadores para que exerçam suas funções com níveis mais elevados de atenção e concentração.

Fonte: (AGUIAR et al. 2015)

A ginástica compensatória ou ginástica de pausa é aquela realizada no meio do expediente, ou seja, interrompe-se a monotonia operacional dos colaboradores para que sejam executados exercícios de compensação aos esforços repetitivos, prevenindo a fadiga nos trabalhadores e aliviando as estruturas sobrecarregadas no trabalho

Na GL Compensatória, recomenda-se que o Profissional de Educação Física elabore exercícios físicos que influenciem positivamente nos seguintes aspectos:

ASPECTOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Redistribuição sanguínea, melhorando a oxigenação corporal, permitindo metabolização eficiente do Ácido Lático e outros resíduos que interferem no desempenho do trabalhador, gerando fadiga e perda de rendimento.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumentar a viscosidade e a lubrificação dos tendões e das fibras musculares;</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Alongar a musculatura, diminuir a tensão muscular e contribuir para melhorar a postura corporal;</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Relaxamento e descontração psicológica;</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Integração social e momentos lúdicos que contribuam com a sensação de bem-estar.</li></ul>

Fonte: (AGUIAR et al. 2015)

A ginástica laboral de relaxamento tem como principal objetivo oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas profissionais diárias, reduzindo a fadiga e aliviando o cansaço sendo estes alcançados através de exercícios de alongamento, atividades de relaxamento ou massagem. De acordo com as pesquisas, este tem sido o tipo de GL menos utilizado pelas empresas que contratam os Programas, pela preferência que demonstram em investir nas ações que ocorram durante o horário de expediente, pois a percepção que fica com esse tipo de investimento é a de que todo o estímulo empregado acaba sendo aplicado fora do horário produtivo.

No que diz respeito aos três tipos de GL, se forem relacionadas aos horários de realização da extensão de ginástica laboral, pode-se considerar que no horário da manhã é utilizado o tipo GL Preparatória ou de Aquecimento, visto que as atividades são realizadas no início da jornada de trabalho dos colaboradores ou no decorrer das horas iniciais do expediente. Já no horário da tarde pode-se considerar a utilização do tipo GL de Relaxamento ou de Final de Expediente, visto que muitos dos colaboradores participantes estão próximos de seu horário final de expediente.

Mendes e Leite dá uma segunda classificação para a ginástica laboral, onde descreve e diferencia os objetivos para aplicação da ginástica em: ginástica laboral preparatória (prepara o trabalhador para atividades de força, velocidade ou resistência), ginástica de compensação (previne a instalação de vícios posturais), ginástica corretiva (restabelece o equilíbrio muscular e articular) e ginástica de conservação ou manutenção (mantém o equilíbrio fisiomorfológico) (2012, p.3).

Diante desta segunda classificação vale destacar a Ginástica de Conservação ou Manutenção (GLM), por tratar-se de um programa de condicionamento físico que permite manter as funções fisiológicas em níveis adequados, visando prevenir/reabilitar as doenças crônico-degenerativas como diabetes, cardiopatias, obesidade, sedentarismo, doenças respiratórias e outras. Podendo ser realizada antes do início do expediente, durante intervalos, como também após o expediente, pois exige um tempo maior na execução, sendo ideal que ocorra em sessões com duração de 30 a 60 minutos (pode ser dividido em 2 a 3 sessões diárias), no mínimo 3 vezes por semana.

Por se tratar de uma modalidade de atividade física, a ginástica laboral carrega consigo uma gama de benefícios para seus praticantes, mas para que sejam alcançados de maneira eficiente e eficaz, a prescrição dos exercícios devem obedecer as limitações dos participantes e assim considerar os níveis de intensidade, o tempo duração, a frequência, o volume, a evolução, a motivação, a satisfação, a segurança e a preservação da integridade do trabalhador.

A GL favorece a mudança da rotina ocupacional; desenvolve a consciência corporal; melhora a postura; diminui a tensão muscular desnecessária; melhora a mobilidade e a flexibilidade; melhora a qualidade dos movimentos executados durante o trabalho; contribui para o melhor relacionamento entre colegas; reforça a autoestima; melhora a concentração no trabalho (CREF3/SC, 2013).

Segundo Mendes e Leite (2012, p.12), os principais objetivos para os trabalhadores são: melhorar a postura e os movimentos executados durante o trabalho, aumentar a resistência à fadiga central e periférica, promover o bem-estar geral, melhorar a qualidade de vida, combater o sedentarismo e diminuir o estresse ocupacional.

De acordo com Lima (apud, 2005), esta prática é um instrumento de promoção da saúde e do desempenho profissional que precisa ser elaborada como um investimento em um sistema de gestão de atividade física relacionada à saúde do trabalhador, nos aspectos físico, mental e social.

## 2 METODOLOGIA

O presente artigo consiste numa pesquisa exploratória bibliográfica a partir de estudos de artigos científicos, livros e documentos, como também consiste em relatos de experiências de alunos, não se limitando apenas ao levantamento de informações teóricas, mas também a vivência da prática da Extensão de Ginástica Laboral, na busca de contextualizar o tema sobre: a vivência da extensão de ginástica laboral por alunos do curso de educação física e sua interrupção pelo COVID-19: como progredir pós pandemia.

Este artigo foi construído a partir da vivência proposta pelo projeto de pesquisa intitulado “Ginástica Laboral” no Centro Universitário – UNIESP, sob a orientação do Professor Wellington Cavalcanti de Araújo, todas as terças e quintas-feiras das 9h00 às 10h30 e das 16h00 às 17h30, objetivando melhoria da saúde física e mental dos colaboradores da UNIESP.

## 2 RESULTADO E DISCUSSÃO

Com relação ao delicado momento que vivemos atualmente devido à pandemia do coronavírus, o retorno às atividades na instituição nos apresentará um quadro no qual as pessoas apresentarão consequências físicas e mentais, podendo ser: sobrepeso, magreza, problemas psicológicos causados por ansiedade, medo, falta de interação social, estresse, dentre muitos outros fatores. A ginástica laboral adentra neste contexto como atividade para melhoria do indivíduo, pois é praticada nas empresas como meio de mitigação dos desequilíbrios físicos e mentais causados nos colaboradores devido às suas rotinas de trabalho.

Diante dos inúmeros benefícios citados neste artigo, confirma-se a importância da ginástica laboral, mormente por agregarem ao indivíduo um enorme conforto físico e psicológico, valorizando a integridade da sua saúde como um todo.

Pode-se propor então para o retorno das atividades do projeto de extensão, intensificar as atividades lúdicas, principalmente as que colaborem para reatar os laços afetivos dos colaboradores, assim como ressaltar a importância de cada um não só no trabalho como também na vida pessoal. Propor também, a maximização da eficiência e eficácia dos exercícios adaptando-os ainda mais para os funcionários com necessidades especiais e dando maior importância à correção da execução. Assim como, buscar continuar conduzindo-os a participarem de outros projetos que o Centro Universitário – UNIESP oferece, os quais também proporcionarão ações que conduzirão para a promoção da saúde.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme pode-se entender a respeito do que se trata a ginástica laboral, seus tipos e seus muitos benefícios, é possível considerar que, direcionando-a para melhoria dos colaboradores do Centro Universitário – UNIESP pós pandemia do corona vírus, ela será extremamente importante, pois promoverá o retorno do relacionamento interpessoal. Algo que muitos pararam de praticar e sentem falta devido ao distanciamento. A ginástica laboral irá renovar o estímulo dos colaboradores, com a realização de ações educativas para promoção da saúde, tendo em vista que muitos, ao decorrer da paralisação das atividades da instituição, se mantiveram em suas casas praticando uma alimentação irregular e sem incentivo para a prática de quaisquer atividades físicas.

#### REFERÊNCIAS

AGUIAR, Lauro Ubirajara Barboza de, FIGUEIREDO, Fabiana, OLIVATTO, Marco Antonio, CARNEIRO, Marcia Ferreira Cardoso, TSCHOEKE, Rony, COSTA, Lamartine Pereira da, **GINÁSTICA LABORAL: prerrogativa do profissional de educação física**. CONFED, 2015. Disponível em:

<[http://www.abgl.org.br/v13/resolucoes\\_gl\\_pdf/livro\\_ginastica\\_laboral\\_CONFED.pdf](http://www.abgl.org.br/v13/resolucoes_gl_pdf/livro_ginastica_laboral_CONFED.pdf)>

Acesso em: 29 de maio de 2020.

LIMA, Valquíria de, **GINÁSTICA LABORAL: atividade física no ambiente de trabalho**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2007.

MENDES, Ricardo Alves, LEITE, Neiva, **GINÁSTICA LABORAL: princípios e aplicações práticas**. 3. ed. rev. e ampl. – Barueri, SP: Manole, 2012.

LANA, Raquel Martins, COELHO, Flávio Codeço, GOMES, Marcelo Ferreira da Costa, CRUZ, Oswaldo Gonçalves, BASTOS, Leonardo Soares, VILLELA, Daniel Antunes Maciel, CODEÇO, Cláudia Torres, **EMERGÊNCIA DO NOVO CORONAVÍRUS (SARS-CoV-2) E O PAPEL DE UMA VIGILÂNCIA NACIONAL EM SAÚDE OPORTUNA E EFETIVA**. 13 de março de 2020. Disponível em:

<[scielosp.org/article/csp/2020.v36n3/e00019620/pt/](https://scielosp.org/article/csp/2020.v36n3/e00019620/pt/)> Acesso em: 21 de maio de 2020.



VASCONCELOS, Cristina Silvana da Silva, FEITOSA, Izabella de Oliveira, MEDRADO, Plácido Lucio Rodrigues, BRITO, Ana Paula Barbosa de, **O NOVO CORONAVÍRUS E OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS DA QUARENTENA**. 2020. Disponível em: <<https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/8816/16731>> Acesso em: 20 de maio de 2020.

WINTER, Marcia, **EDUCAÇÃO EM SAÚDE: programa de ginástica laboral como atividade educativa**. 2008. 147 f. Dissertação (Educação nas Ciências) – Strito Sensu Educação nas Ciências, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul. Disponível em: <<http://livros01.livrosgratis.com.br/cp078320.pdf>> Acesso em: 29 de maio de 2020.