



ENTRE ALONGAMENTOS E DIÁLOGOS: A EXTENSÃO QUE TRANSFORMA O TRABALHO

Henrique Linhares Graciano

(Universidade Estadual de Goiás – UEG)

Iván Jose Gonzalez Riera

(Universidade Estadual de Goiás – UEG)

Nádia de Melo Santos

(Universidade Estadual de Goiás – UEG)

Michelle Ferreira de Oliveira

(Universidade Estadual de Goiás – UEG)

Thaís Aguiar Rufino

(Universidade Estadual de Goiás – UEG)

165

RESUMO

Introdução: A Ginástica Laboral é uma prática realizada no ambiente de trabalho com sessões de exercícios de curta duração (entre 15 e 20 minutos) com o objetivo de melhorar a saúde e a qualidade de vida dos colaboradores (Zilli, 2002). A Universidade Estadual de Goiás (UEG), por meio de alguns projetos de extensão universitárias, há alguns anos vem atendendo diversos órgãos governamentais do Estado de Goiás, nos quais estudantes do curso de Educação Física se deslocam até diferentes locais que realizam o atendimento de centenas de servidores públicos estaduais todas as semanas. O **objetivo** deste trabalho consiste em relatar a experiência de alunos bolsistas que desenvolvem atualmente atendimento de Ginástica Laboral em diferentes localidades na cidade de Goiânia. **Materiais e métodos:** Consiste em um relato de experiência da vivência em dois projetos de extensão universitárias da UEG que atendem diferentes órgãos governamentais. **Resultados:** São realizadas sessões duas vezes na semana, cerca de duas horas de atendimento por dia e centenas de servidores atendidos. Percebe-se uma grande adesão tanto dos órgãos quanto dos servidores e uma melhora considerável ao longo dos atendimentos. **Conclusão:** As ações têm sido bem-sucedidas e demonstram grande aceitação por parte dos beneficiários.

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica Laboral; Extensão Universitária; Saúde do trabalhador; Servidores.

INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral (GL) pode ser classificada de acordo com o momento do dia em que é realizada, podendo assumir caráter preparatório ou compensatório, conforme sua finalidade (Zilli, 2002). Nas ações desenvolvidas por este projeto de extensão, os atendimentos ocorrem em dois períodos distintos. Pela manhã, as sessões configuram-se como atividades preparatórias, com o



objetivo de estimular o sistema musculoesquelético, promover a ativação fisiológica e favorecer a disposição dos servidores para o início da jornada de trabalho. Já no período vespertino, as atividades assumem caráter compensatório, voltadas à redução de tensões acumuladas ao longo do expediente, contribuindo para o alívio do estresse, melhoria do bem-estar e fortalecimento das interações sociais no ambiente institucional (Leite, 2014).

As sessões são realizadas regularmente às terças e quintas-feiras, em horários que variam entre 08h e 10h no turno matutino, e entre 14h e 16h no vespertino, ocorrendo de forma simultânea nos diferentes órgãos públicos envolvidos. Nesta experiência, destacam-se os atendimentos à Secretaria de Estado da Administração (SEAD), Secretaria de Estado da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (SEAPA), HUB Goiás – Centro de Excelência em Empreendedorismo Inovador, Secretaria Geral de Governo (SGG), Secretaria de Estado de Ciência, Tecnologia e Inovação (SECTI), Casa Civil e Secretaria de Estado do Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável (SEMAD).

A presença da Ginástica Laboral nesses órgãos tem se mostrado relevante não apenas sob a ótica da promoção de saúde e qualidade de vida no trabalho, mas também como estratégia institucional de valorização do servidor. O desenvolvimento das atividades nesses espaços revela o compromisso com o bem-estar funcional e psicossocial das equipes, favorecendo um ambiente organizacional mais saudável, integrado e produtivo. Para assegurar a efetividade das intervenções, os discentes extensionistas são distribuídos de forma estratégica entre os atendimentos, cada um responsável por um número determinado de sessões por dia, o que permite maior foco na condução das práticas e contribui significativamente para a qualidade das ações ofertadas.

O objetivo deste trabalho consiste em relatar a experiência de alunos bolsistas que desenvolvem atualmente atendimento de Ginástica Laboral em diferentes localidades na cidade de Goiânia.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência decorrente da atuação em projetos de extensão voltados à Ginástica Laboral e à promoção da Saúde no Trabalho, vinculados ao curso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás (UEG). As ações atendem à demanda de órgãos governamentais, beneficiando servidores públicos do Estado de Goiás.

As sessões, conduzidas por discentes extensionistas supervisionados pelas docentes responsáveis, ocorreram regularmente, com duração média de 15 a 20 minutos, e envolveram



práticas corporais como alongamentos, mobilização articular, técnicas respiratórias, atividades lúdicas e exercícios de consciência corporal.

As reflexões aqui apresentadas derivam da observação direta e do acompanhamento cotidiano das atividades, com base em anotações informais realizadas ao longo do processo. A experiência permitiu identificar aspectos significativos da participação dos servidores, bem como os efeitos subjetivos e coletivos da ginástica laboral no contexto laboral.

CONTEXTOS, CAMINHOS E REVERBERAÇÕES

As ações de extensão desenvolvidas pela Universidade Estadual de Goiás têm como propósito atender servidores públicos estaduais em seus próprios ambientes de trabalho, por meio da implementação sistemática de atividades de Ginástica Laboral. Essa prática, reconhecida por seus benefícios biomecânicos, psicossociais e funcionais (Leite, 2014), tem sido incorporada como estratégia de promoção da qualidade de vida no serviço público, fortalecendo o compromisso institucional com o bem-estar do trabalhador e com a formação prática de seus discentes.

A extensão universitária configura-se como um território de interlocução entre o saber acadêmico e os saberes oriundos das práticas sociais, promovendo a articulação indissociável entre ensino, pesquisa e intervenção. Nesse processo, a universidade transcende seus limites institucionais e estabelece um diálogo formativo com a realidade concreta, possibilitando ao discente a experiência de vivenciar o conhecimento em situações plurais e dinâmicas. Tal vivência contribui de maneira significativa para o desenvolvimento de uma formação crítica, ética e comprometida com a transformação social, ao integrar múltiplas dimensões do saber em práticas situadas e emancipatórias (Santos Junior, 2013).

A realização das ações de extensão universitária em órgãos públicos representa um exercício concreto de aproximação entre a universidade e os contextos sociais em que se inserem os sujeitos da prática profissional. Tal iniciativa se ancora no princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, promovendo um espaço fértil para o encontro entre o conhecimento científico e os saberes oriundos da experiência cotidiana. No entanto, conforme observa Santos Júnior (2013), esse encontro nem sempre ocorre de forma imediata ou fluida, exigindo mediações sensíveis e contínuas que reconheçam as tensões e os desafios próprios da articulação entre diferentes racionalidades e modos de fazer.

Embora as ações tenham surgido a partir de uma demanda expressa por parte dos órgãos públicos atendidos, a adesão inicial por parte dos servidores foi limitada, revelando os desafios



inerentes ao processo de interação entre a universidade e os contextos institucionais. Tal como discutido por Santos Júnior (2013), a extensão universitária, ao buscar articular saberes acadêmicos e práticos, depara-se com resistências e assimetrias que precisam ser compreendidas e superadas ao longo do processo formativo. Com o tempo, à medida que as atividades foram sendo incorporadas à rotina e os benefícios perceptíveis começaram a emergir, a participação dos servidores aumentou gradativamente. Esse crescimento progressivo da adesão revela o potencial formativo da convivência e da construção conjunta de sentidos, permitindo que os espaços institucionais se transformem em territórios de aprendizagem compartilhada e valorização da saúde e do bem-estar no trabalho.

Essa adesão gradual às atividades evidencia um processo que, conforme destaca Santos Júnior (2013), exige sensibilidade institucional e constância no diálogo entre os saberes acadêmicos e os contextos concretos de atuação. No início, as resistências enfrentadas foram de ordem multifatorial. De um lado, destacam-se os obstáculos institucionais, como a elevada carga de trabalho e a rigidez das rotinas laborais, que dificultam a liberação dos servidores mesmo para sessões breves. De outro, manifestam-se barreiras de caráter individual, como o uso de vestimentas inadequadas à prática corporal, indisposição momentânea ou mesmo resistência subjetiva à realização de exercícios físicos, fatores que comprometem a efetiva participação nas ações propostas.

Diante desse cenário, torna-se premente o desenvolvimento de estratégias institucionais mais eficazes para facilitar o acesso às atividades extensionistas. Entre as medidas necessárias, destacam-se o redimensionamento dos horários de realização, a flexibilização das rotinas administrativas e a promoção de ações de sensibilização junto às lideranças institucionais quanto à relevância da participação ativa dos servidores. Essas ações são fundamentais para ampliar o alcance e a efetividade das práticas extensionistas, fortalecendo a construção de uma cultura organizacional voltada ao cuidado integral e ao bem-estar no ambiente de trabalho.

Apesar dos desafios iniciais, os efeitos positivos percebidos pelos participantes são expressivos e recorrentes. Verifica-se uma melhora significativa na postura corporal, ampliação da flexibilidade, diminuição de desconfortos osteomusculares e intensificação das relações interpessoais no espaço profissional. Há também relatos frequentes de elevação nos níveis de concentração, disposição para o trabalho e prevenção de agravos à saúde associados à rotina laboral. Esses resultados reafirmam o caráter transformador das ações de extensão universitária,



tanto do ponto de vista da saúde funcional dos servidores quanto na consolidação de ambientes de trabalho mais humanos, participativos e saudáveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de GL, desponta como uma estratégia eficaz para promover a saúde, bem-estar e conforto dos colaboradores no ambiente de trabalho. Apesar de ainda enfrentarmos diversos desafios relacionados à frequentes ausências, os resultados indicam melhorias perceptíveis na postura, flexibilidade e na facilidade em realizar alongamentos, além de feedbacks positivos que evidenciam o impacto benéfico dessa atividade.

A implementação das sessões, realizadas de forma regular às terças e quintas-feiras, demonstra uma preocupação com a saúde física e mental dos funcionários, buscando reduzir tensões, aliviar o estresse e prevenir doenças ocupacionais, com técnicas que envolvem respiração, alongamento e correção postural. O uso de elementos variados, como bolas, balões e mini bands, torna as sessões mais dinâmicas e atrativas, incentivando maior participação e interação entre os colegas de trabalho.

Por fim, os resultados positivos reforçam a importância de estabelecer programas continuados de Ginástica Laboral nas instituições públicas, contribuindo não só para a melhora da saúde física dos colaboradores, mas também para um ambiente de trabalho mais harmonioso, produtivo e saudável. Portanto, investir na promoção do bem-estar através dessa prática é fundamental para o desenvolvimento institucional e para a qualidade de vida dos profissionais envolvidos

REFERÊNCIAS

LEITE, Ricardo Alves Mendes Neiva. **Ginástica Laboral**. Princípios e aplicações práticas. 3ª ed. revista e ampliada. Editora Manole, 2014.

SANTOS JÚNIOR, Alcides Leão. **A extensão universitária e os entre-laços dos saberes**. 2013. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2013. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/17554>. Acesso em: 6 jun. 2025.

ZILLI, C.M. **Manual de cinesioterapia/Ginástica Laboral**: uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional. Curitiba, Lovise, 2002.