



GINÁSTICA LABORAL NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL A VISIBILIDADE INSTITUCIONAL

Nádia de Melo Santos

(Universidade Estadual de Goiás – UEG)

Henrique Linhares Graciano

(Universidade Estadual de Goiás – UEG)

Iván Jose Gonzalez Riera

(Universidade Estadual de Goiás – UEG)

Thaís Aguiar Rufino

(Universidade Estadual de Goiás – UEG)

Michelle Ferreira de Oliveira

(Universidade Estadual de Goiás – UEG)

176

RESUMO

A prática de ginástica laboral no ambiente de trabalho tem se mostrado como importante estratégia na promoção da saúde física e emocional dos colaboradores, além de ser um movimento institucional relevante para o fortalecimento das ações de extensão universitária. O projeto “Ginástica Laboral – UEG” surgiu da demanda apresentada por órgãos públicos estaduais por práticas que contribuam com a qualidade de vida no trabalho. **Objetivo:** Apresentar o trabalho realizado entre os anos de 2023-2025 nos órgãos do Estado, articulado a ação de extensão e protagonismo discente. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um relato da experiência das ações de extensão relacionadas à Ginástica Laboral promovidas pela Universidade Estadual de Goiás no período de 2023-2025. **Resultados:** A maioria dos participantes relatou benefícios significativos, como redução de dores musculares, aumento da disposição e melhoria na convivência interpessoal. Discentes envolvidos destacaram o aprimoramento de habilidades técnicas, comunicacionais e empáticas, fundamentais à formação profissional. **Considerações finais** O projeto evidenciou o impacto positivo das ações extensionistas na promoção da saúde ocupacional e no processo formativo dos discentes, consolidando a extensão como elo entre universidade e sociedade, conforme diretrizes da Resolução CNE/CES nº 7/2018.

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica laboral; saúde do trabalhador; extensão universitária; bem-estar; formação profissional.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como objetivo apresentar um relato sobre a experiência de uma ação de extensão de Ginástica Laboral no âmbito da Universidade Estadual de Goiás (UEG), concebida como um projeto voltado ao atendimento de servidores públicos vinculados a diferentes órgãos do Estado de Goiás. Iniciado em 2023, o projeto emergiu de demandas institucionais



externas que evidenciaram a necessidade de práticas sistematizadas de promoção da saúde e bem-estar no ambiente laboral, especialmente diante do crescente reconhecimento dos impactos positivos da atividade física sobre a saúde biopsicossocial dos trabalhadores (Leite, 2014).

A ação se insere no escopo da extensão universitária conforme previsto na Resolução CNE/CES nº 7/2018, que estabelece as diretrizes para a extensão na educação superior brasileira, compreendendo-a como um processo educativo, cultural e científico que articula o ensino e a pesquisa de forma indissociável e impacta diretamente na transformação social. Nesse contexto, as atividades de ginástica laboral assumem papel estratégico ao promoverem o diálogo entre o conhecimento acadêmico e as demandas reais da sociedade, fortalecendo o compromisso social da universidade (Freire, 1983; Koch, 2022).

Além disso, a implementação da Ginástica Laboral nos órgãos públicos do Estado proporciona ganhos significativos não apenas para a saúde física dos participantes, mas também para o bem-estar emocional, a integração social e a produtividade no ambiente de trabalho (Leite, 2014). Sob essa perspectiva, o presente relato descreve o desenvolvimento do projeto, analisando seus desdobramentos e contribuições tanto para a comunidade externa quanto para a formação dos discentes envolvidos, evidenciando a extensão como prática transformadora e comprometida com os princípios da cidadania e da saúde coletiva.

METODOLOGIA

Este trabalho caracteriza-se como um relato de experiência com abordagem qualitativa e caráter descritivo-analítico, conforme os pressupostos de Yin (2001) para estudos de caso. A proposta foi desenvolvida no contexto do projeto de extensão “Ginástica Laboral da UEG”, vinculado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás (UEG).

As ações foram realizadas entre março de 2023 e março de 2025, sendo que, permanecem em funcionamento, atendendo a servidores de diferentes órgãos do Estado de Goiás, como secretarias e autarquias. As sessões foram conduzidas semanalmente, com duração média de 25 a 30 minutos, abrangendo exercícios de alongamento, mobilidade articular, consciência corporal, técnicas respiratórias e atividades lúdicas.

A ação contou com a participação de docentes coordenadores e colaboradores, discentes extensionistas e servidores públicos. A coleta de dados envolveu observação participante, registros em diário de campo, aplicação de questionário semiestruturado para avaliar a satisfação dos participantes e análise de documentos protocolados junto à Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos



Estudantis da UEG. Os dados foram interpretados por meio da análise de conteúdo, conforme proposta por Bardin (2016), com foco na identificação de categorias emergentes relativas à percepção dos envolvidos sobre os benefícios da ginástica laboral.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A implementação das atividades de Ginástica Laboral como ação de extensão universitária na Universidade Estadual de Goiás (UEG) teve início no ano de 2023, a partir de uma demanda conjunta articulada entre a Secretaria Geral de Governo (SGG), a Secretaria de Estado de Ciência, Tecnologia e Inovação (SECTI), Casa Civil e a Controladoria-Geral do Estado (CGE). Diante da solicitação, duas docentes atenderam à solicitação: uma vinculada ao curso de Educação Física e outra ao curso de Fisioterapia, de forma colaborativa, a coordenação e a supervisão das ações, unindo esforços interdisciplinares em favor da promoção da saúde no contexto institucional.

No estágio inicial do projeto, os discentes do curso de Fisioterapia passaram a atuar junto à SECTI, sob orientação da docente responsável. Simultaneamente, os estudantes de Educação Física foram direcionados aos atendimentos na SGG, Casa Civil e na CGE. Essa divisão estratégica permitiu a estruturação de uma proposta metodológica que valorizava o diálogo entre teoria e prática, promovendo, desde os primeiros momentos, um espaço de formação qualificada por meio da vivência concreta nos ambientes de trabalho dos servidores públicos.

Já em 2024, o vínculo da Fisioterapia com a SECTI foi mantido, consolidando o atendimento a esse órgão. Paralelamente, a crescente visibilidade do projeto resultou em novas solicitações por parte de diferentes órgãos da administração estadual. Em resposta a essa ampliação, o curso de Educação Física passou a atuar também junto à Secretaria da Economia, à Secretaria de Estado da Administração (SEAD), ao HUB Goiás – Centro de Excelência em Empreendedorismo Inovador – e à Secretaria de Estado de Agricultura, Pecuária e Abastecimento (SEAPA). Essa expansão institucional não apenas conferiu maior robustez à iniciativa, como também revelou a confiança depositada na UEG enquanto instituição formadora, apta a desenvolver ações de intervenção qualificada nos âmbitos da saúde e da educação.

No ano de 2025, o curso de Fisioterapia encerrou sua participação nas atividades extensionistas, e a condução integral do projeto passou a ser responsabilidade exclusiva do curso de Educação Física. A partir de então, docentes e discentes desse curso assumiram, de forma autônoma e articulada, a coordenação das atividades de Ginástica Laboral em diversos órgãos públicos: SGG, SEAD, CGE, SECTI, HUB Goiás, SEAPA, Casa Civil, Secretaria de Estado do



Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável (SEMAD) e Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA). O crescimento da abrangência do projeto demonstra, de maneira concreta, o reconhecimento da relevância da ação, tanto pelo impacto gerado nos ambientes institucionais quanto pela capacidade formativa e socialmente comprometida da universidade pública.

Atualmente, o projeto atende diretamente mais de trezentos servidores públicos, oriundos de distintos setores da administração estadual. As atividades de Ginástica Laboral são conduzidas pelos discentes, que assumem o protagonismo da ação extensionista, sob a supervisão sistemática dos docentes orientadores. Essa dinâmica formativa privilegia o protagonismo estudantil, promovendo o desenvolvimento de competências profissionais em um ambiente real de trabalho, ao mesmo tempo em que contribui para o bem-estar e a qualidade de vida dos trabalhadores atendidos.

Do ponto de vista dos servidores, os retornos têm sido amplamente positivos. Por meio de questionários aplicados periodicamente, foi possível identificar percepções significativas sobre os impactos das atividades realizadas. Os participantes destacam, de maneira recorrente, benefícios como a redução de dores musculoesqueléticas, o aumento da disposição física e mental para o exercício das funções, a diminuição dos níveis de estresse e a intensificação das relações interpessoais no ambiente laboral. Ressaltamos que cerca de 87% dos servidores avaliaram positivamente o projeto, relatando aumento da motivação após as sessões e manifestando interesse na continuidade das atividades. Esses dados evidenciam não apenas a aceitação das ações, mas também seu potencial de institucionalização como prática de cuidado e promoção de saúde no serviço público.

Sob a ótica dos discentes, a participação no projeto extensionista tem proporcionado vivências essenciais para a formação acadêmico-profissional. A atuação direta em contextos reais favorece o desenvolvimento de habilidades fundamentais, como o planejamento de atividades adequadas ao perfil dos participantes, a comunicação clara e empática, a escuta ativa e a capacidade de adaptação diante de diferentes realidades. Além disso, a imersão nos espaços públicos tem ampliado a compreensão do papel social do educador físico, desconstruindo uma visão limitada ao desempenho esportivo ou ao ambiente escolar, e reafirmando sua contribuição no campo da saúde, da cidadania e do bem-estar coletivo.

Essa perspectiva dialógica e emancipatória da extensão está em consonância com os princípios defendidos por Freire (1987), para quem a extensão universitária deve configurar-se



como uma via de mão dupla, em que o saber acadêmico é enriquecido pelas experiências e pelos saberes populares, gerando uma aprendizagem mútua, transformadora e comprometida com a realidade social. Sob essa ótica, o projeto da UEG responde de forma exemplar aos preceitos estabelecidos na Resolução CNE/CES nº 7/2018, que determina a inserção obrigatória da extensão nos currículos dos cursos de graduação, visando ao fortalecimento da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão.

Ao longo da trajetória de consolidação do projeto, duas dimensões merecem destaque. A primeira é o reconhecimento institucional do trabalho desenvolvido. A progressiva ampliação dos órgãos atendidos e a diversificação dos contextos geográficos, incluindo regiões distintas da cidade de Goiânia, demonstram o alcance e a eficácia das ações propostas. Essa receptividade revela o prestígio da UEG como instituição pública comprometida com a formação de profissionais críticos, sensíveis às demandas sociais e preparados para atuar de forma ética, técnica e humanizada em diferentes campos.

A segunda dimensão refere-se ao potencial pedagógico e formativo da ação extensionista para os estudantes envolvidos. A experiência prática em cenários concretos de intervenção proporciona uma rica oportunidade de articular os conhecimentos teóricos com as exigências e desafios da realidade profissional. A liderança dos discentes nas ações, aliada ao suporte pedagógico dos docentes, favorece o exercício da autonomia, da responsabilidade, da criatividade e do pensamento crítico – competências fundamentais à formação de um profissional capaz de intervir socialmente e de contribuir para o fortalecimento das políticas públicas de saúde.

Assim, o projeto de Ginástica Laboral desenvolvido pela UEG materializa a essência da extensão universitária, ao promover o encontro entre o saber acadêmico e a prática social, ao fortalecer os vínculos entre universidade e comunidade, e ao formar profissionais conscientes do seu papel transformador na sociedade. Trata-se de uma ação que ultrapassa o campo da atividade física e alcança o terreno da ética, da saúde coletiva e da cidadania, reafirmando a relevância da universidade pública como agente de desenvolvimento humano e social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de Ginástica Laboral no Serviço Público, desenvolvido como ação de extensão universitária pela UEG, demonstrou-se eficaz tanto na promoção da saúde dos servidores quanto na formação ampliada dos discentes. A experiência evidenciou que práticas extensionistas bem



estruturadas têm o potencial de transformar realidades, fortalecendo o papel social da universidade pública e consolidando sua função indissociável entre ensino, pesquisa e extensão.

Dessa forma, reforça-se a importância de políticas institucionais que fomentem e valorizem projetos dessa natureza, reconhecendo a extensão como dimensão essencial à formação superior e à produção de conhecimento socialmente referenciado.

REFERÊNCIAS

181

BARDIN, Laurence. *Análise de Conteúdo*. São Paulo: Edições 70. Persona.2016.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação (CNE). *Resolução CNE/CES nº 7, de 18 de dezembro de 2018*. Brasília, DF., 2018.

FREIRE, Paulo. *Extensão ou comunicação?* Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1983.

KOCH, Eliano Marcelino. Extensão universitária: uma via de mão dupla para a emancipação. In: LIZ, Celestino Gabriel; KOCH, Eliano Marcelino; PASSOS, Luana Serra; CARDOSO, Nataliê Andiará Be; RIPA, Roselaine. *Pesquisas em Educação: outros diálogos com os clássicos*. Foz do Iguaçu: Editora CLAEAC, 2022.

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

SILVA, José Carlos Plácido; PASCHOARELLI, Luís Carlos (orgs.) *A evolução histórica da ergonomia no mundo e seus pioneiros*. – São Paulo: Cultura Acadêmica, 2010.

YIN, Robert K. *Estudo de caso: planejamento e métodos*. 2. ed. Porto Alegre: Bookman; 2001.