



CONBRACE
CONICE 2021
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e
Ciências do Esporte
no tempo presente:

Defender Vidas,
Afirmar as Ciências

PRÁTICAS GÍMNICAS DURANTE A PANDEMIA: AULAS ONLINE PARA SERVIDORES DA UFPEL¹

Ingrid Stainki de Sá,

Universidade Federal de Pelotas (UFPEL)

Eduarda Vesfal Dutra,

Universidade Federal de Pelotas (UFPEL)

Lucas Vargas Bozzato,

Universidade Federal de Pelotas (UFPEL)

Nicole Terres Schmitt,

Colégio Gonzaga

RESUMO

O home office foi uma das mudanças advindas da pandemia do novo Coronavírus. Na Universidade Federal de Pelotas, notou-se a necessidade de proporcionar melhores condições aos servidores da instituição. Logo, foi proposto um projeto de práticas gímnicas para realizar em casa. O estudo trata-se de um relato de experiência e tem por objetivo descrever os dois ciclos do projeto Agita UFPEL, assim como suas atividades e estruturação durante o período de isolamento social.

PALAVRAS-CHAVE: atividade física; práticas gímnicas; pandemia;

INTRODUÇÃO

No ano de 2020, o vírus altamente transmissível e infeccioso denominado SARS-CoV-2 surpreendeu o mundo. Na busca por controlar a propagação do vírus, o isolamento social foi uma das principais medidas adotadas (FARIAS, 2020). Esse cenário trouxe novas perspectivas para nossa realidade, transformando o modo como nos relacionamos com as pessoas, o trabalho, estudos, lazer, entre outros.

O *home office* foi uma das mudanças e tornou-se uma realidade aos trabalhadores de diversas áreas, ressignificando a relação entre trabalho e lar. Logo, o que parecia no início confortável, tornou-se desgastante, já que aspectos físico-motores são afetados em condições de longas jornadas de trabalho com movimentos monótonos e repetitivos, propiciando o

¹ O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



surgimento de Lesões por Esforço Repetitivo (LER), Distúrbios Osteomusculares Relacionado ao Trabalho (DORT), lombalgia, dentre outras doenças (ANDRADE *et al.*, 2015).

A prática de atividade física para a prevenção de doenças, manutenção e melhora da saúde física e mental é de conhecimento empírico e aliada a intencionalidade e planejamento tende a contribuir ao ambiente de trabalho, nesse caso: seu lar. Assim, as Ginásticas Laborais, as quais são popularmente praticadas principalmente para garantir uma melhor qualidade de vida e um melhor desempenho de seus funcionários (CANDOTTI *et al.*, 2011), se apresentam como uma boa alternativa para problemas advindos da mudança de hábito.

Dito isso, surge a demanda dos servidores da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), que devido ao *home office*, gostariam de melhores condições para enfrentar a jornada de trabalho. Foi solicitado ao Núcleo de Estudos e Pesquisa em Ginástica e Infância (NEPGI) vídeo-aulas para que os mesmos pudessem usufruir e apropriar-se de práticas gímnicas possíveis de serem realizadas em casa e melhorar suas condições de trabalho e saúde.

Oficializa-se assim, o projeto Agita Ufpel - Vivências gímnicas on-line para servidores. Diante do exposto, este estudo tem como objetivo descrever os dois ciclos de 2020 do projeto, contemplando suas atividades e sua estruturação, de modo a relatar as experiências e a importância da prática de atividade física, durante tempos pandêmicos.

CONSTRUINDO CAMINHOS

O presente estudo caracteriza-se como um relato de experiência, vinculado ao projeto “Agita UFPel”, realizado por estudantes do curso de Educação Física - UFPel, sob a supervisão da coordenadora do projeto.

Com a demanda dos servidores e o reconhecimento das atividades do NEPGI, com seus projetos de Extensão “Brincando de Ginástica” e “UFPel faz ginástica”, os quais proporcionam vídeo aulas voltadas para crianças e adultos, o mesmo foi convidado pela UFPel para desenvolver aulas de práticas gímnicas aos servidores. Entendendo a necessidade de oferecer condições mais saudáveis aos servidores, os quais não possuíam tempo e disposição para se exercitarem, em uma conjuntura onde não é seguro praticar atividades físicas fora de casa.

Assim, o projeto Agita Ufpel, teve como objetivo principal proporcionar a prática de atividades gímnicas para os trabalhadores através de vídeo-aulas pré-gravadas, contribuindo para sua saúde física e mental em tempos de pandemia. Além disso, buscou promover

exercícios para contribuir na melhora de capacidades físicas; propor atividades significativas e atrativas; e oferecer um espaço democrático para o conhecimento sobre o significado e a importância das atividades propostas, para além de fins estéticos.

O projeto contou com o período de um mês para a divulgação na plataforma da UFPel - Moodle, na rede de servidores e nas redes sociais do NEPGI, sem limitar o número de participantes. Os conteúdos e a logística, foram estabelecidos em reuniões online, onde optou-se por um processo narrativo e demonstrativo para as aulas e levou-se em consideração atividades prazerosas, que envolvessem diferentes manifestações gímnicas, de média complexidade, já que não haveria orientação presencial e que não carecesse de muito espaço e materiais. Logo, pensou-se na frequência de duas aulas semanais por três semanas, totalizando seis aulas em cada ciclo do projeto.

A plataforma utilizada para o projeto foi o Ava Moodle/UFPel, disponibilizada pela Instituição e por sua praticidade facilitava a interação entre os participantes e professores. As aulas permaneceram disponíveis até o fim do projeto, o que permitiu aos participantes realizarem no tempo que fosse mais favorável e repeti-las caso desejassem; a cada publicação de material na plataforma, e-mails eram enviados a todos os participantes.

Ainda, os fóruns de comunicação disponibilizados pela plataforma foram muito utilizados como ferramenta de interação, com intuito de auxiliar os servidores individualmente, compartilhar de experiências, feedback e avaliação do conteúdo proposto ao longo do projeto.

PRIMEIRO CICLO DO PROJETO

O primeiro ciclo do Agita UFPel consolidou-se do dia 04/08 à 20/08, e abrangeu um total de 52 inscritos. Para o primeiro grupo de servidores estruturou-se aulas para abordar as seguintes temáticas, respectivamente:

Tabela 1- Temáticas abordadas ao longo do primeiro ciclo

Aula	01	02	03	04	05	06
------	----	----	----	----	----	----

Temática	Apresentação e Ritmos;	Pilates I;	Alongamentos;	Yoga;	Pilates II;	Ginástica de condicionamento físico e conscientização corporal e malabares;
----------	------------------------	------------	---------------	-------	-------------	---

fonte: elaborado pelos autores

Na primeira aula foi proposta a apresentação dos professores, introdução aos conteúdos gímnicos e uma atividade de ritmos com movimentos ginásticos reproduzidos de forma descontraída, com o intuito de manter o caráter prazeroso e promover a desinibição dos participantes.

Para a segunda e quinta aula, abordou-se o Método Pilates, por ser uma prática que propicia inúmeros benefícios à saúde de seus praticantes. Estudos demonstraram que o Pilates é uma atividade que promove a melhora da força, flexibilidade, amplitude de movimento, consciência corporal, diminuição da dor, melhora da postura, auxílio no tratamento de depressão, ansiedade e estresse (BEZERRA, *et al.*, 2020).

Na terceira aula, focou-se nos alongamentos, por ser uma técnica importantíssima para o desenvolvimento da flexibilidade que, por sua vez, é uma capacidade física significativa que compõe a aptidão física, relacionada à saúde e ao desempenho atlético. Embora não seja a única qualidade física importante na performance, ela está presente em quase todos os desportos, sendo necessária também para realização de atividades cotidianas.

A quarta aula fez referência à prática oriental de Yoga. Com o isolamento social, os servidores notaram um aumento em aspectos de ansiedade e da falta de conexão com si mesmo. Constata-se na literatura diversos benefícios dessa prática, como: redução de estresse (GHAROTE, 2000; PASHARD, 2004); da ansiedade (JAVNBAKHT *et al.*, 2009; VORKAPIC; RANGÉ, 2011); fortalecimento do sistema imunológico, sistema respiratório e cardiovascular (LEITE, 1999). O Yoga foi pensado, principalmente, para uma melhor qualidade de descanso dos participantes.

Por fim, para a última aula, proporcionou-se exercícios gímnicos de condicionamento físico e conscientização corporal, com o propósito de permitir a percepção do avanço de suas

práticas. Com um desafio final de malabares para a manutenção da coordenação motora fina, equilíbrio e o divertimento da experimentação de uma nova prática.

As considerações deixadas nos fóruns pelos participantes do primeiro ciclo somadas às observações feitas pelos professores e colaboradores no decorrer do projeto, puderam ser analisadas e repensadas para a estruturação e planejamento das aulas do segundo ciclo, que funcionou na mesma dinâmica mas com algumas adaptações.

SEGUNDO CICLO DO PROJETO

O segundo ciclo do projeto Agita UFPel consolidou-se do dia 16/09 à 05/10, o qual abrangeu 50 inscitos. Para esse segundo grupo de servidores, estruturamos as aulas para abordar as seguintes temáticas, respectivamente:

Tabela 2- Temáticas abordadas ao longo do segundo ciclo

Aula	01	02	03	04	05	06
Temática	Apresentação e Ritmos;	Alongamentos;	Pilates;	Yoga;	Ritmos;	Ginástica de condicionamento físico e conscientização corporal e malabares;

fonte: elaborado pelos autores

As modificações deram-se principalmente à logística das atividades. Percebeu-se maior complexidade nas aulas de Pilates e, por este motivo, a aula de alongamento antecedeu a mesma. Sendo estes novos participantes, consideramos importante a apropriação dos alongamentos para que os utilizassem ao longo das aulas.

Ademais, a segunda aula de pilates foi considerada intensa e complexa, assim, optou-se por uma reformulação. Neste ciclo, foi proposto como aula 5 a temática de Ritmos. Uma vez que, apesar das mais distintas motivações para a prática de ritmos, a meia-idade procura devido a melhoria da qualidade de vida e prazer por uma atividade física que é norteadada pela música (COSTA *et al.*, 2018).



CONBRACE
CONICE 2021
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e
Ciências do Esporte
no tempo presente:

Defender Vidas,
Afirmar as Ciências

Os relatos e avaliações deixados nos fóruns pelos participantes do segundo ciclo, assim como as discussões realizadas pelos professores no decorrer do projeto, puderam ser repensadas e avaliadas para a proposta de futuros ciclos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nota-se que a pandemia trouxe novos modos de viver e nos fez ressignificar nossas ações em prol de nossa sobrevivência. Dentro deste contexto, a necessidade de se movimentar e a prática de atividade física também precisaram se adaptar, necessitando, mesmo em tempos atípicos, atitudes que melhorem o bem estar das pessoas.

Isto posto, o Agita UFPel, buscou por meio de práticas gímnicas proporcionar, aos servidores, hábitos mais saudáveis e prazerosos em meio a uma crise sanitária mundial. Logo, esta foi bem recepcionada, os quais demonstraram grandes expectativas em relação ao projeto, e apresentou-se como possibilidade de prática de atividade física durante o isolamento social. Todavia, vale salientar que a saúde desses profissionais deve ser vista para além de momentos como estes. É fundamental, a consideração de projetos de ginásticas laborais ou atividades físicas para futuros momentos presenciais, buscando assim melhores qualidade de vida para esta população.

GYMNASTIC PRACTICES DURING THE PANDEMIC: ONLINE CLASSES FOR UFPEL SEVERS

ABSTRACT

The home office was one of the consequent changes in the New Coronavirus pandemic. Therefore, at the Universidade Federal de Pelotas, the need to provide the institution's employees with gymnastic practices that could be performed at home was noted. The study is a descriptive qualitative research and aims to describe the two cycles of the Agita UFPel project, as well as its activities and organization during the period of social isolation.

KEYWORDS: *physical activity; gymnastic practices; pandemic;*

PRÁCTICAS DE GIMNASIA DURANTE LA PANDEMIA: CLASES ONLINES PARA SERVIDORES DE LA UFPEL





RESUMEN

Lo home office fue uno de los cambios derivados de la pandemia del Nuevo Coronavirus. En la Universidad Federal de Pelotas, notado la necesidad de proporcionar a los servidores de la institución prácticas de gimnasia que pudieran realizarse en casa. El estudio es una investigación cualitativa de carácter descriptivo, y tiene como objetivo describir los dos ciclos del proyecto Agita UFPel, así como sus actividades y estructuración durante el período de aislamiento social.

PALABRAS CLAVES: actividad física; prácticas de gimnasia; pandemia;

REFERÊNCIAS

BINOTTO M. A. *et al.* **Programa Universidade Aberta para a Terceira Idade: avaliação do programa por meio do modelo RE-AIM.** Revista Brasileira de Atividade Física e saúde. 2015.

CANDOTTI, C. T. *et al.* **Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 33, n. 3, p. 699-714, 2011.

TANAKA, K. *et al.* **Efeito da ginástica laboral no estresse.** <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N°108 - Mayo de 2007.

CARVALHO-FREITAS, M. N. *et al.* **Retorno às atividades laborais entre amputados: qualidade de vida no trabalho, depressão e ansiedade.** Rev. Psicol., Organ. Trab., Brasília, v.18, n.4, p. 468-475, dez. 2018.

COSTA, V. F. *et al.* **Estudo da demanda pela prática de dança aeróbica em academias.** Revista Campo do Saber, v.4, n.1, 2018.

FARIAS, H. **O avanço da Covid-19 e o isolamento social como estratégia para redução da vulnerabilidade.** Espaço e Economia. Revista brasileira de geografia econômica, 2020.

GHAROTE, M. L. **Técnicas de Yoga.** Tradução de Danilo F. Santaella. Guarulhos: Phorte, 2000.

JAVNBAKHT, M. *et al.* **Effects of Yoga on depression and anxiety in women.** Complement Ther Clin Pract, 15(2):102-4, 2009.

LEITE, M. *et al.* **Estudo dos padrões do movimento respiratório e do comportamento cardiovascular em mulheres idosas praticantes de Yoga.** 1999.

PASHARD, O. **Role of yoga in stress management.** West Indian Med J,53(3):191-194, 2004.





CONBRACE
CONICE 2021
DE 12/09 A 17/12

Educação Física e
Ciências do Esporte
no tempo presente:

Defender Vidas,
Afirmar as Ciências

REIS, P. F. et al. A importância de bons níveis de flexibilidade nos trabalhadores que executam suas atividades laborais sentados. Universidade Federal de Santa Catarina <https://www.producaoonline.org.br/rpo> ISSN 1676 -1901/ Vol.3/ Num.3/ Setembro de 2003.

VORKAPIC, C. F.; RANGÉ, B. **Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, vol.7, n.1, p. 50-54, jun. 2011.

