



MENTE SÃ. CORPO SÃO!

**Ginástica Laboral
para estudantes da
Educação Profissional
e Tecnológica**

Aline Rose Santos Vieira da Silva

MACEIÓ - ALAGOAS
2022



INSTITUTO FEDERAL
Alagoas
Campus Benedito Bentes



INSTITUTO FEDERAL

Alagoas

Campus Benedito Bentes

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação Instituto Federal de Alagoas - Campus Avançado Benedito Bentes Biblioteca

S586m

Silva, Aline Rose Santos Vieira da.

Mente sã. Corpo são! Ginástica laboral para estudantes da educação profissional e tecnológica / Aline Rose Santos Vieira da Silva. – 2022.

13 f. : il.

Produto Educacional da Dissertação Ginástica laboral na educação profissional e tecnológica: possibilidades de um vídeo educativo (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica) Instituto Federal de Alagoas, Campus Avançado Benedito Bentes, Maceió, 2022.

1. Ensino. 2. Ginástica Laboral. 3. Estresse. 4. Produto Educacional I. Título.

CDD: 370

Sumário

1. APRESENTAÇÃO DO VÍDEO 4

2. O QUE É GINÁSTICA LABORAL? 5

3. A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL PARA OS ESTUDANTES DA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA 6

4. EXERCÍCIOS APRESENTADOS NO VÍDEO 8

4.1 EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS 8

4.2 ALONGAMENTO DINÂMICO 10

4.3 ALONGAMENTO ESTÁTICO 10

5. COMO ACESSAR O VÍDEO? 12

REFERÊNCIAS 13

1

Este vídeo é um Produto Educacional do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo IFAL, Campus Benedito Bentes. Nele, trazemos uma proposta de exercícios da Ginástica Laboral que podem ser realizados na escola.



PROFEPT
MESTRADO PROFISSIONAL EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

**MENTE SÃ.
CORPO SÃO!**

Ginástica Laboral
para estudantes da
Educação Profissional
e Tecnológica

Aline Rose Santos Vieira da Silva

MACEIÓ - ALAGOAS
2022



**INSTITUTO
FEDERAL**
Alagoas
Campus
Benedito Bentes



2

O QUE É GINÁSTICA LABORAL?

A Ginástica Laboral compreende exercícios que promovem relaxamento físico e mental. Neste vídeo, selecionamos alguns desses exercícios e dispomos em três blocos. No primeiro bloco, trazemos a demonstração de exercícios respiratórios, no qual utilizamos a técnica da respiração diafragmática; no segundo bloco, demonstramos a realização de alguns alongamentos dinâmicos e, no terceiro bloco, trazemos a demonstração de alguns alongamentos estáticos.

Apesar de ter surgido com o intuito de prevenir acidentes e doenças ocupacionais, a prática da Ginástica Laboral vem sendo amplamente utilizada como promotora da saúde física e psicológica em diferentes contextos. Neste vídeo, situamos a Ginástica Laboral no contexto educacional, como estratégia de prevenção e controle dos fatores estressores, oportunizando um ambiente escolar mais humanizado e promovendo bem estar físico e psicológico.



PROFEPT
MESTRADO PROFISSIONAL EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

**MENTE SÃ.
CORPO SÃO!**

Ginástica Laboral
para estudantes da
Educação Profissional
e Tecnológica

Aline Rose Santos Vieira da Silva

MACEIÓ - ALAGOAS
2022



**INSTITUTO
FEDERAL**
Alagoas
Campus
Benedito Bentes

3

A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL PARA OS ESTUDANTES DA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

Indicadores da Organização Panamericana de Saúde e Organização Mundial de Saúde (OPAS/OMS) evidenciam que as doenças relativas à saúde mental como estresse, ansiedade e depressão são características da sociedade contemporânea, figurando como um problema de saúde pública. Tais indicadores demonstram a relevância e a urgência no desenvolvimento de estratégias e políticas públicas no âmbito educacional.

A necessidade em atender as demandas da escola, o excesso de atividades escolares, a tensão com as provas e com as reprovações, o gerenciamento da vida pessoal, a ansiedade com o ingresso na universidade e no mercado de trabalho, além da necessidade que muitos alunos têm de acumular trabalho e estudo, são algumas dessas situações estressoras que podem interferir no desenvolvimento pessoal, cognitivo, profissional, afetivo e social.



PROFEPT
MESTRADO PROFISSIONAL EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

**MENTE SÃ.
CORPO SÃO!**

Ginástica Laboral
para estudantes da
Educação Profissional
e Tecnológica

Aline Rose Santos Vieira da Silva

MACEIÓ - ALAGOAS
2022



**INSTITUTO
FEDERAL**
Alagoas
Campus
Benedito Bentes

3

Do ponto de vista físico, as horas que os alunos passam sentados numa mesma posição na sala de aula, além da adoção de posturas inadequadas, somado a baixa frequência com que realizam alguma atividade física, podem provocar tensões musculares ou até mesmo doenças musculoesqueléticas que também podem surgir como fontes estressoras.

Por isso, considerando a escola como espaço de ações educativas e de promoção à saúde, é importante a implementação de estratégias que contribuam no manejo do estresse e na consecução de uma educação mais humanizada.



PROFEPT
MESTRADO PROFISSIONAL EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

**MENTE SÃ.
CORPO SÃO!**

Ginástica Laboral
para estudantes da
Educação Profissional
e Tecnológica

Aline Rose Santos Vieira da Silva

MACEIÓ - ALAGOAS
2022



**INSTITUTO
FEDERAL**
Alagoas
Campus
Benedito Bentes

4

EXERCÍCIOS APRESENTADOS NO VÍDEO

4.1 Exercícios respiratórios

O nosso estado emocional está intimamente relacionado com a nossa respiração, o estresse, por exemplo, provoca aumento da frequência e do ritmo respiratório. Por outro lado, se conseguimos controlar a nossa respiração, diminuindo conscientemente o ritmo e a frequência respiratória, por meio de uma respiração suave e lenta, conseguimos também promover o relaxamento físico e mental, melhorando a oxigenação celular e tecidual, a atividade cognitiva, a pressão arterial tende a diminuir e conseguimos fortalecer a musculatura respiratória.



PROFEPT
MESTRADO PROFISSIONAL EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

**MENTE SÃ.
CORPO SÃO!**

Ginástica Laboral
para estudantes da
Educação Profissional
e Tecnológica

Aline Rose Santos Vieira da Silva

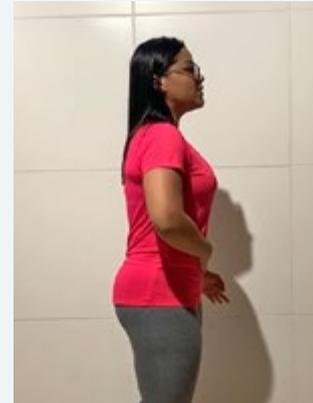
MACEIÓ - ALAGOAS
2022



**INSTITUTO
FEDERAL**
Alagoas
Campus
Benedito Bentes

4

No vídeo, demonstramos a Respiração Diafragmática, segue abaixo o passo a passo para a realização da técnica:



Fonte: arquivo próprio

1. Relaxe os ombros e sente-se ou deite-se, feche os olhos;
2. Posicione uma das mãos na barriga;
3. Puxe o ar pelo nariz por dois segundos ao mesmo tempo em que enche o abdômen (sinta a sua mão que está sobre o abdômen mover-se para frente);
4. Solte o ar pela boca por 3 segundos ao mesmo tempo em que encolhe o abdômen lá para dentro (sinta a sua mão que está sobre o abdômen mover-se para trás);
5. Repita o exercício por 10 vezes.



PROFEPT
MESTRADO PROFISSIONAL EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

**MENTE SÃ.
CORPO SÃO!**

Ginástica Laboral
para estudantes da
Educação Profissional
e Tecnológica

Aline Rose Santos Vieira da Silva

MACEIÓ - ALAGOAS
2022



**INSTITUTO
FEDERAL**
Alagoas
Campus
Benedito Bentes

4

4.2 Alongamento dinâmico

Os exercícios de alongamento dinâmico têm o objetivo de melhorar a mobilidade e a amplitude de movimento corporal, imitando os movimentos normais das articulações de forma repetida.

4.3 Alongamento estático

O alongamento estático consiste no estiramento do músculo até a sua amplitude máxima e a manutenção desse estiramento por, pelo menos, 30 segundos.

Ambos, alongamento dinâmico e estático, melhoram a flexibilidade, o que é extremamente importante para facilitar a realização das atividades do dia-a-dia, melhoram o fluxo sanguíneo para o músculo, melhoram a postura e diminuem a tensão muscular.



**MENTE SÃ.
CORPO SÃO!**

Ginástica Laboral
para estudantes da
Educação Profissional
e Tecnológica

Aline Rose Santos Vieira da Silva

MACEIÓ - ALAGOAS
2022

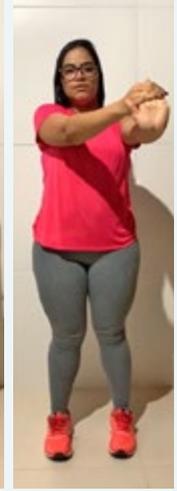
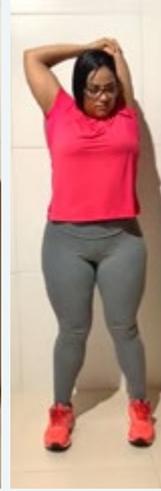


**INSTITUTO
FEDERAL**
Alagoas
Campus
Benedito Bentes

4



Alongamento dinâmico
da coluna cervical



Alongamento estático
dos músculos do braço

Sugerimos que os exercícios sejam realizados em grupo e, de acordo com a disponibilidade do grupo, poderão ser realizados antes ou após a jornada de aulas ou no intervalo entre as aulas.

Esperamos que esse vídeo auxilie na promoção de um momento de relaxamento físico e mental, contribuindo no manejo do estresse. E que ele possa ser realizado não somente na escola, mas também fora dela.



PROFEPT
MESTRADO PROFISSIONAL EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

**MENTE SÃ.
CORPO SÃO!**

Ginástica Laboral
para estudantes da
Educação Profissional
e Tecnológica

Aline Rose Santos Vieira da Silva

MACEIÓ - ALAGOAS
2022



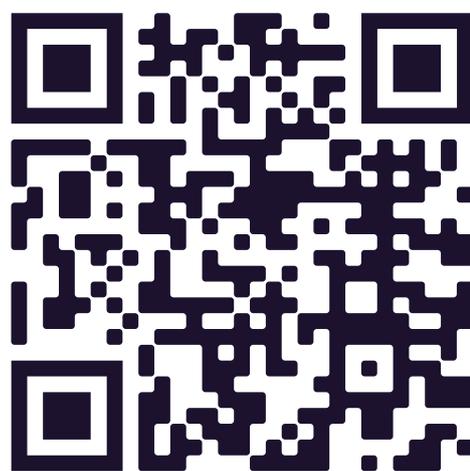
**INSTITUTO
FEDERAL**
Alagoas
Campus
Benedito Bentes

5

COMO ACESSAR O VÍDEO?

Você poderá assistir ao vídeo completo ou, se preferir, acessar o conteúdo de acordo com seu interesse e necessidade. Para isso, disponibilizamos o vídeo em quatro seções divididas em: apresentação, exercícios respiratórios, alongamento dinâmico e alongamento estático.

Para acessar o vídeo, enquadre a câmera do seu celular no código QR ou clique no link abaixo:



www.youtube.com/watch?v=QnElf6G7oyc

Link da playlist de vídeos:

www.youtube.com/playlist?list=PLrXwZSEpLUXEpa u8AC9LD386zd-XFYef8



**MENTE SÃ.
CORPO SÃO!**

Ginástica Laboral
para estudantes da
Educação Profissional
e Tecnológica

Aline Rose Santos Vieira da Silva

MACEIÓ - ALAGOAS
2022



**INSTITUTO
FEDERAL**
Alagoas
Campus
Benedito Bentes

REFERÊNCIAS

BRASIL, ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE/ ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OPAS/OMS). **Saúde Mental dos Adolescentes**. Folha Informativa. Brasília, DF, Brasil: 2018. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em 04 de abr. 2022.

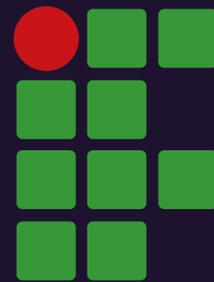
NEVES NETO, Armando. **Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental**. Arq Med Hosp Fac Cienc Med Santa Casa São Paulo. 2011. Disponível em: <https://arquivosmedicos.fcmsantacasasp.edu.br/index.php/AMSCSP/article/view/366/399>. Acesso em: 24 abr. 2022.

POLETTI, Sandra. **Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral, implicações metodológicas**. 2002. Tese de Mestrado. Disponível em: <http://www.producao.ufrgs.br/arquivos/publicacoes/Sandra%20Salette%20Poletto.pdf>. Acesso em: 30 out. 2019.

SILVA, Ednéia. **Programa de Ginástica Laboral para os alunos do Ensino Médio. Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor PDE**. Paraná, V. 1, 2016. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_artigo_edfis_uem_edneiacorreiadasilva.pdf. Acesso em: 20 out. 2019.

SOUZA, Marcos. **A importância do alongamento físico**. Rondônia, 2016. 25 p. Monografia (Graduação em Licenciatura em Educação Física) – Faculdade de Educação e Meio Ambiente. Disponível em: <https://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/499/1/SOUZA%2c%20M.%20A.%20-%20A%20IMPORT%2c%20NCIA%20DO%20ALONGAMENTO%20F%20SICO.pdf>. Acesso em: 12 de abr. 2022.

TABAQUIM, Maria et al. **Vulnerabilidade ao stress em escolares do ensino técnico de nível médio**. Bol. Acad. Paulista de Psicologia, São Paulo, Brasil, v. 35, n. 88. 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2015000100013. Acesso em: 08 abr. 2022.



**INSTITUTO
FEDERAL**

Alagoas

Campus
Benedito Bentes