

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão"



GINÁSTICA LABORAL EM TEMPOS DE PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIENCIA

Bárbara Silva Batista¹, Susana Emanuelle Abreu Rocha², Geysa Cachate Araújo Mendonça³

Resumo:

A pandemia da nova doença COVID-19 chegou ao Brasil no início de 2020 causando bastante mudanças no nosso cotidiano. Essas mudanças acabaram refletindo bastante no âmbito educacional, mudando o dia a dia de milhares de alunos e professores. O objetivo do estudo é relatar como se deu as aulas do Projeto de Extensão de Ginástica Laboral na URCA, durante a pandemia do Covid-19. O estudo caracteriza-se como de natureza básica, abordagem qualitativa, com objetivos descritivos, do tipo relato de experiencia. O Projeto de Extensão de Ginástica Laboral na Urca é um projeto de extensão apoiado pela Pró Reitoria de Assuntos Estudantis (PROAE) e de Extensão (PROEX). As aulas presenciais eram realizadas nas imediações da URCA, com o isolamento social, surgiu a necessidade de reformular e levar a prática para aqueles funcionários que estavam em *Home Office*. As principais dificuldades encontradas estavam relacionadas ao preparo as aulas, que ia muito além de gravar e publicar vídeos. Apesar de todos as dificuldades encontradas, o resultado do trabalho foi satisfatório. Além disso, permitiu a vivência de novos desafios, contribuindo para o repertório profissional delas.

Palavras-chave: Relato de experiencia, Pandemia, Ginastica Laboral.

1. Introdução

A COVID-19 é uma infecção humana causada pelo SARS-COV-2 e tem capacidade de transmissão de humanos para humanos, e ocorre principalmente ao ter contato com gotículas respiratórias de pacientes sintomáticos e assintomáticos. Os primeiros casos foram registrados na China e nos EUA. (WHO, 2020 apud FERREIRA ET AL, 2020).

A pandemia da nova doença COVID-19 chegou ao Brasil no início de 2020 causando bastante mudanças no nosso cotidiano. Essas mudanças refletiram bastante no âmbito educacional, mudando o dia a dia de milhares de alunos e

1 Aluna do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri, email: brbatista17@gmail.com

2 Aluna do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri, email: emanuellesusana9@gmail.com

3 Professora do curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri, email: Geysa.cachate@urca.br

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão"



professores, que se adaptam a uma nova rotina de ensino/ aprendizagem, utilizando ferramentas virtuais, uma forma alternativa para resolver o problema da falta da aula presencial, dando continuidade as atividades acadêmicas. "Com isso, o uso de ferramentas virtuais para educação/ensino à distância (EAD) tornou-se uma alternativa promissora para promover a continuidade das atividades educacionais" (NETO, 2020, p.1062).

A Universidade Regional do Cariri - URCA, precisou se adaptar assim como outras instituições educacionais, os funcionários realizam suas atividades em casa, e todos os outros projetos internos também tiveram que se adaptar a essa nova realidade.

O Projeto de Extensão de Ginástica Laboral na URCA, também se adaptou a esse período. Araújo (2007), define a ginástica Laboral (GL) como uma atividade física realizada no ambiente de trabalho, em breves pausas durante o expediente, a prática dessas atividades melhora a qualidade de vida dos praticantes dentro e fora do ambiente de trabalho.

De acordo com o decreto de isolamento social vigente, as aulas passaram a ser virtuais, para atender os funcionários da instituição. Utilizando uma plataforma virtual para publicação das aulas, o *Instagram*, o projeto teve como consequência um público bem maior, não limitando as aulas apenas aos funcionários, mas sim a qualquer pessoa que possuísse internet e acesso a rede social.

O objetivo do estudo é relatar como se deu as aulas do Projeto de Extensão de Ginástica Laboral na URCA, durante a pandemia do Covid-19.

2. Metodologia

O estudo caracteriza-se como de natureza básica, abordagem qualitativa, com objetivos descritivos, do tipo relato de experiência. Sendo assim, Marconi e Lakatos (2003) indicam a experiência pessoal, idiossincrática, como um importante elemento de pesquisa. Surgindo da iniciativa de descrever as aulas, que aconteceram durante a pandemia do Covid-19, assim como mostrar a reformulação dessas aulas para adequação ao meio virtual.

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão"



3. Relato de Experiencia

Desde 2018, o Projeto de Extensão de Ginástica Laboral na Urca é um projeto de extensão apoiado pela Pró Reitoria de Assuntos Estudantis (PROAE) e de Extensão (PROEX), atualmente conta com duas acadêmicas/ monitoras e uma Professora orientadora. O atendimento é feito por setores e divididos em Departamentos, Reitorias, Pró-Reitorias e Laboratórios, que são atendidos pelo menos duas vezes na semana, seguindo aspectos específicos ligados a cada função ocupacional no local de trabalho.

As aulas presenciais eram realizadas nas imediações da URCA, com o isolamento social, surgiu a necessidade de reformular e levar a prática para aqueles funcionários que estavam em *Home Office*. Diante das adversidades causadas pelo isolamento social, as aulas eram publicadas em rede social, o que resultou em atingindo um público mais abrangente.

O planejamento foi pautado em aulas que fossem possíveis de serem realizadas em casa, com materiais que fossem de uso cotidiano e de fácil acesso, como cabo de vassoura, garrafas, elástico etc.

As aulas eram gravadas com duração aproximada de 15 minutos, e postadas duas vezes por semana no perfil do projeto do *instagram*, criado este no período de pandemia, com objetivo de compartilhar conhecimento sobre a Ginástica Laboral. Os conteúdos eram definidos em reunião colaborativa, da professora orientadora juntamente com as bolsistas, podendo ser modificados de acordo com a necessidade das bolsistas, dentre eles podemos destacar aulas de alongamento, aquecimento, relaxamento, aulas com objetivos terapêuticos com foco em doenças ocupacionais como: hérnia de disco, tendinite, lombalgias, cervicalgias, entre outros.

Após o planejamento colaborativo, gerava-se um cronograma de atividades que contavam com publicações informativas e aulas, os quais eram distribuídos durante a semana, bem como seus objetivos e qual seria a bolsista responsável por conduzir a aula (gravação e edição do vídeo), essa disposição

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: “Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão”



era alternada a cada semana e ficava a cargo das bolsistas decidirem essa ordem postadas duas vezes semanais.

Após executar todas as aulas, era realizada reunião de maneira remota, para avaliação e dar seguimento ao novo planejamento. Nessa reunião eram expostas as principais dificuldades encontradas, assim como o *feedback* que era dado nos vídeos, e o compartilhamento de novas ideias.

As principais dificuldades encontradas estavam relacionadas ao preparo as aulas, que ia muito além de gravar e publicar vídeos. Com o isolamento social, todos os familiares estavam em casa, então era necessário dividir esse momento de preparação e filmagem das aulas com eles, o que acabava mudando a rotina diária.

O humor de todos era oscilado com a pandemia, sem perspectivas de volta, além da questão financeira, a saúde emocional estava comprometida, existiam dias de gravação que eram mais fáceis e empolgantes, outros dias mais complicados, com aumento do números de casos e falecidos a motivação declinava em alguns dias. Porém, isso impulsionava a continuar nos dedicando e estudando para criar outros meios para desempenhar o trabalho com êxito.

A falta conhecimento prévio sobre aplicativos que auxiliasse a edição, e articulações para gravar, foram estudadas pelas bolsistas, não havendo curso ou capacitação em relação ao uso dessas ferramentas.

A avaliação dos praticantes tornou-se impossível, não tinha como observar postura na execução do movimento ou corrigi-la, as instruções eram dadas ao longo da execução dos movimentos, variavam entre uma linguagem técnica e uma linguagem comum, por não se ter conhecimento do público que estávamos atingindo. Nos últimos meses de gravação, optou-se por fazer vídeos com legendas, sem fala das bolsistas, para facilitar a compreensão. A forma de executar o movimento, assim como o tempo e o controle da respiração, eram legendados ao longo do vídeo, em cada um dos exercícios.

4. Conclusão

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão"



Concordamos que a pandemia e que todas as medidas tomadas referente ao isolamento social, mudaram consideravelmente o modelo de aulas, e o seu planejamento. Diante disso, vale destacar que a reformulação das aulas, proporcionou para as bolsistas, um novo olhar sobre o modo de conduzi-las. Apesar de todos as dificuldades encontradas, o resultado do trabalho foi satisfatório. Além disso, permitiu a vivência de novos desafios, contribuindo para o repertório profissional delas.

No que diz respeito a falta de aparato tecnológico, as bolsistas conseguiram contornar a situação, porque ambas possuíam um certo conhecimento em informática. É preciso que a Universidade e os setores responsáveis revejam essa situação, oferecendo aos alunos algum suporte, como minicursos remotos, manual de instruções, entre outros.

5. Referências

ARAUJO, J.H.E. **GINÁSTICA LABORAL E ERGONOMIA: Considerações sobre essa temática.** Trabalho de conclusão de Curso- Universidade Estadual de Campinas. 2007.

FERREIRA, Eskálath Morganna S.; SOUZA, Breno Gomes de; SILVA, Pedro Wallace Paiva; MIRANDA, Wilson Lopes; PIMENTA, Raphael Sanzio; SILVA, Juliana Fonseca da. SARS-COV-2 aspectos relacionados a biologia, propagação e transmissão da doença emergente COVID-19. **Revista Desafios**, Palmas, abr. 2020, v. (7 Suplementar COVID-19).

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

NETO, DJ da Costa. DESAFIOS DO PROFESSOR PRESENCIAL PARA O TRABALHO EM AMBIENTES VIRTUAIS EM ÉPOCAS DE PANDEMIA: Experiências e Perspectivas no Município de Araguaína, TO. **Revista Científica Educ@ção.** v.4. n.8. outubro /2020.