



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE – CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

HIVSON HAYAN MATIAS DE SOUZA

VIRGIN PULSE GLOBAL CHALLENGE: UM PROGRAMA DE INCENTIVO A
CULTURA DOS PASSOS APLICADO NO SISTEMA INDÚSTRIA DA PARAÍBA

CAMPINA GRANDE – PB

2019

HIVSON HAYAN MATIAS DE SOUZA

VIRGIN PULSE GLOBAL CHALLENGE: UM PROGRAMA DE INCENTIVO A
CULTURA DOS PASSOS APLICADO NO SISTEMA INDÚSTRIA DA PARAÍBA

Trabalho de conclusão de curso apresentado para
banca examinadora do Departamento de Educação
Física como requisito final para obtenção do grau de
Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Regimênia Maria Braga de
Carvalho

CAMPINA GRANDE – PB

2019

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S729v Souza, Hivson Hayan Matias de.
Virgin Pulse Global Challenge [manuscrito] : Um Programa de incentivo a cultura dos passos aplicado no Sistema Indústria da Paraíba / Hivson Hayan Matias de Souza. - 2019.
20 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2021.
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho , Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBÉF."
1. Programa Global Challenge. 2. Qualidade de Vida no Trabalho. 3. Promoção de Saúde. I. Título
21. ed. CDD 306.361

HIVSON HAYAN MATIAS DE SOUZA

VIRGIN PULSE GLOBAL CHALLENGE: UM PROGRAMA DE INCENTIVO A
CULTURA DOS PASSOS APLICADO NO SISTEMA INDÚSTRIA DA PARAÍBA

Conceito: 10,0

Trabalho de conclusão de curso apresentado para banca examinadora do Departamento de Educação Física como requisito final para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Regimênia Carvalho

Aprovado em: 11 / 11 / 2019

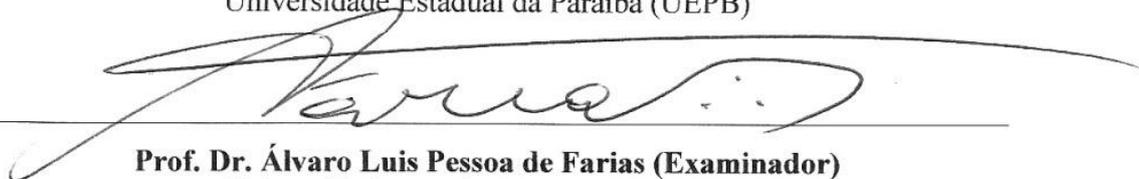
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr.ª. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me dar forças e condições para concluir essa caminhada.

À minha mãe Maria de Fatima Matias, amiga e companheira que sempre me apoiou em todos os aspectos e me incentivou para que eu realizasse esse sonho, à minha esposa Jakelany que está sempre ao meu lado me apoiando e me dando forças quando mais necessito.

A professora Regimênia Carvalho por ser minha orientadora e pela colaboração na conclusão do mesmo.

À instituição SESI – DR pela oportunidade dada para realização do meu trabalho, me acrescentando conhecimento e experiência na área de atuação, à coordenação do curso de licenciatura em educação física pela dedicação com o desenvolvimento dos alunos e sua equipe de professores.

E aos colegas de curso, que como companheiros, me ajudaram a completar esta caminhada, pelos momentos de alegria, descontração e dificuldades, mas que marcaram esses 8 semestres juntos.

“Que os vossos esforços desafiem as impossibilidades, lembrai-vos de que as grandes coisas do homem foram conquistadas do que parecia impossível.”

Charles Chaplin

VIRGIN PULSE GLOBAL CHALLENGE: UM PROGRAMA DE INCENTIVO A CULTURA DOS PASSOS APLICADO NO SISTEMA INDÚSTRIA DA PARAÍBA

Hivson Hayan Matias de Souza – UEPB

RESUMO

O Global Challenge é um programa que oferece uma maneira simples e envolvente de criar uma verdadeira cultura de saúde e bem-estar no âmbito empresarial através de estratégias que envolvem diversas maneiras para manutenção de um estilo de vida ativo e saudável. Sabe-se que funcionários saudáveis e motivados é a força motriz por trás de uma empresa de sucesso. Pensando nisso, a empresa Virgin Pulse, através do Global Challenge, fornece maneiras simples e motivadoras para que as empresas consigam estimular seus funcionários a criarem hábitos saudáveis, auxiliando nos objetivos relacionados à saúde e qualidade de vida. O ponto chave do sucesso do projeto, resume-se na metodologia de contagem de passos diários, que como consequência desperta um sentimento de competitividade com os demais participantes e principalmente com seus próprios resultados. O Global Challenge foi implantado no Sistema Indústria da Paraíba visando à promoção da saúde e o bem-estar de seus colaboradores. O referido programa vem ganhando espaço em meio a grandes empresas que admitem um grande percentual de colaboradores, tendo em vista os altos índices de afastamento relacionados ao sedentarismo e doenças ocupacionais. A falta de motivação do colaborador é um dos principais motivos que levam o mesmo a não praticar atividades físicas, ou até mesmo a falta de tempo, o que contribui significativamente para o desgaste do mesmo. Desse modo, o incentivo a atividade física através do Global Challenge é uma ferramenta que tem como objetivo melhorar a saúde e a qualidade de vida dos colaboradores, pois tem o papel de reduzir os casos de doenças ocupacionais, contribuindo de maneira significativa na saúde corporal e mental. O presente trabalho trata-se de um Relato de Experiência no qual foi apresentado as vivências dos colaboradores em um programa de incentivo a prática de atividades físicas implantado no Sistema Indústria da Paraíba. Acredita-se que atividades de promoção de saúde trazem resultados significativos, tanto para o próprio trabalhador como para a empresa, uma vez que reduz os gastos com ocorrências de doenças ocupacionais, promovendo saúde e bem-estar.

Palavras-chave: Programa Global Challenge. Qualidade de Vida no Trabalho. Promoção de Saúde.

ABSTRACT

The Global Challenge is a program that offers a simple and engaging way to create a true culture of health and wellness in business through strategies that involve a variety of ways to maintain an active and healthy lifestyle. Healthy and motivated employees are known to be the driving force behind a successful company. With that in mind, Virgin Pulse, through the Global Challenge, provides simple and motivating ways for companies to be able to encourage their employees to create healthy habits, aiding their health and quality of life goals. The key point of the project's success is the daily step count methodology, which as a consequence arouses a sense of competitiveness with the other participants and especially with their own results. The Global Challenge was implemented in the Paraíba Industry System to promote the health and well-being of its employees. This program has been gaining ground among large companies that admit a large percentage of employees, given the high rates of absence related to physical inactivity and occupational diseases. The lack of motivation of the employee is one of the main reasons why they do not practice physical activities, or even the lack of time, which contributes significantly to their wear. Thus, encouraging physical activity through the Global Challenge is a tool that aims to improve the health and quality of life of employees, as it has the role of reducing cases of occupational diseases, contributing significantly to body health and mental. This paper is an Experience Report in which the experiences of employees in a program of incentive to practice physical activities implemented in the Industry System of Paraíba was presented. Health promotion activities are believed to bring significant results for both the worker and the company, as it reduces spending on occupational diseases, promoting health and well-being.

Keywords: Global Challenge Program. Quality of life at work. Health Promotion

SUMÁRIO

| | | |
|----------|--|----|
| 1. | INTRODUÇÃO | 8 |
| 2. | REFERENCIAL TEÓRICO | 8 |
| 2.1. | QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO | 8 |
| 2.2. | ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E PROMOÇÃO DE SAÚDE | 9 |
| 3. | METODOLOGIA | 10 |
| 3.1. | TIPO DO TRABALHO | 10 |
| 4. | RELATO DE EXPERIÊNCIA | 10 |
| 4.1. | FORMALIZAÇÃO DO ESTAGIÁRIO | 10 |
| 4.2. | POPULAÇÃO ATENDIDA | 11 |
| 4.3. | ATIVIDADES DESENVOLVIDAS | 11 |
| 4.3.1. | VIRGIN PULSE: GLOBAL CHALLENGE | 11 |
| 4.3.2. | PILARES DO PROJETO | 12 |
| 4.3.2.1. | Plataforma online | 12 |
| 4.3.2.2. | Módulos | 12 |
| 4.3.2.3. | Passos e monitor pulse | 12 |
| 4.3.2.4. | Gerente | 13 |
| 4.3.2.5. | Equipes | 13 |
| 4.3.2.6. | Capitães | 14 |
| 4.3.2.7. | Mini desafios | 14 |
| 4.3.3. | ATIVIDADES PARALELAS | 15 |
| 4.3.3.1. | Palestras | 15 |
| 4.3.3.2. | Campanha escada ativa | 15 |
| 4.3.3.3. | Treinamento funcional em Grupo (TFG) | 16 |
| 4.3.3.4. | Grupo de caminhada/corrída | 17 |
| 4.3.3.5. | Trilhas ecológicas | 17 |
| 5. | RESULTADO E DISCUSSÃO | 18 |
| 6. | CONSIDERAÇÕES FINAIS | 19 |
| | REFERÊNCIAS | 20 |

1. INTRODUÇÃO

Atualmente um dos principais temas abordados e de grande importância para o bem-estar da sociedade em geral chama-se qualidade de vida e é notória a sua estreita relação com a prática de atividade física.

Para tanto, a qualificação dos profissionais de Educação Física nesta área de promoção de saúde e bem-estar no trabalho é de extrema importância, pois, tem uma missão especial na conscientização, na educação e principalmente na construção de uma melhor qualidade de vida.

O programa de qualidade de vida implantado nas empresas tem como objetivo oferecer oportunidades aos colaboradores de refletirem sobre o seu estilo de vida através de projetos que visem proporcionar melhorias na qualidade de vida dos funcionários dentro e fora das organizações que atuam.

Existem diversas maneiras e estratégias que podem ser implantadas nas empresas, dentre elas, um projeto que incentive a prática de atividade física, adotando uma cultura cada vez mais ativa e saudável dentro e fora da empresa. Nesse sentido, foi realizada uma parceria com a empresa Virgin Pulse através de seu programa que incentiva a cultura dos passos, o Global Challenge, que incentivou os colaboradores a realizarem diversas atividades físicas como o uso de escadas ao invés de elevadores, atividades esportivas individuais ou coletivas, grupos de caminhada e corrida, entre outras. Esse projeto vem ganhando adeptos em todo mundo pela sua forma inovadora de mobilizar empresas e funcionários a mudança de hábitos.

O mundo do trabalho, a vida corrida, a falta de tempo e dedicação dos colaboradores com relação à saúde, foram fatores preponderantes para implantação do programa, além disso, um estudo sobre saúde ocupacional apontou altos índices de sedentarismo, o que levou a coordenação de qualidade de vida a procurar meios e estratégias para solucionar o problema. Logo, esse relato teve como objetivo apresentar as atividades desenvolvidas e vivenciadas, assim como as experiências adquiridas no âmbito da qualidade de vida, com ênfase no incentivo a mudança de hábitos dentro e fora do trabalho.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

De acordo com Rocha e Felli (apud MARTINS, 2008), “todo trabalho é gerador de fatores desgastantes e potencializadores, que são determinantes dos processos saúde-doença vivenciados pelos trabalhadores e da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT)”.

A qualidade de vida visa facilitar e satisfazer as necessidades do trabalhador ao desenvolver suas atividades na organização, tendo como ideia básica o fato de que as pessoas são mais produtivas quanto mais satisfeitas e envolvidas com o próprio trabalho. Assim, a ideia principal é melhorar a satisfação do trabalhador dentro de seu contexto laboral, melhorando conseqüentemente a produtividade.

Para Ogata e Bramante et al. (2012), a qualidade de vida possui várias dimensões que podem ser resumidas em esferas física, social, emocional e espiritual, onde acredita-se que essas dimensões são de extrema importância e devem ser desenvolvidas em harmonia, integração e equilíbrio.

Portanto, o desafio principal dos profissionais da área é estimular os colaboradores, através de técnicas e metodologias eficazes, a mudar seus hábitos e comportamentos e aderir um estilo de vida ativo e saudável, incentivando-os a cuidar cada vez mais dessas quatro dimensões citadas por Ogata e Bramante.

2.2. ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E PROMOÇÃO DE SAÚDE

Para melhor entendimento das estratégias utilizadas pelo Global Challenge, é necessário sabermos diferenciar exercício físico e atividade física, pois o projeto valoriza toda e qualquer forma de movimento, afinal, é sabido que o sedentarismo é um dos maiores inimigos de uma boa saúde e movimentar o corpo é uma forma de driblar do sedentarismo.

De acordo com Caspersen et al. (1985), atividade Física consiste em todo tipo de movimentação corporal com gasto energético, incluindo os exercícios físicos, esportes, atividades domésticas, dentre outros.

Segundo Nahas (2006), Exercício físico, é uma das formas de atividade física, planejada e repetitiva, que tem por objetivo a manutenção, desenvolvimento ou recuperação de um ou mais componentes da aptidão física. Para o autor, a qualidade de vida é reflexo de um conjunto de parâmetros individuais que envolvem a prática de atividades físicas, socioculturais e ambientais.

Neste sentido, observa-se que a prática da atividade física, assim como o exercício físico é de extrema importância para a manutenção e promoção da saúde, contribuindo de forma significativa para uma melhor qualidade de vida dentro e fora do âmbito de trabalho.

Com relação à promoção de saúde, segundo Cerqueira (1997), envolve duas dimensões: a conceitual, que baseia-se em princípios, premissas e conceitos que sustentam o discurso da promoção de saúde; e a metodológica, que se refere às práticas, planos de ação, estratégias, formas de intervenção e instrumental metodológico.

Assim sendo, o programa a ser apresentado no corpo do trabalho abrange estratégias relacionadas à promoção de saúde conceitual, através de palestras e reuniões que destacam os benefícios do projeto, assim como atividades da promoção de saúde metodológica, que baseia-se em atividades predominantemente práticas.

3. METODOLOGIA

3.1. TIPO DO TRABALHO

Trata-se de um relato de experiência com uma abordagem de cunho quali-quantitativo, utilizando-se a análise de conteúdo, uma técnica que Segundo Trivinõs (apud OLIVEIRA, 2011), “é um método que pode ser aplicado tanto na pesquisa quantitativa, como na investigação qualitativa [...]”.

O trabalho relata a vivência de um acadêmico de educação física como estagiário do Serviço Social da Indústria – DR da cidade de Campina Grande – PB, realizado no período de Abril de 2017 a Dezembro de 2018.

4. RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1. FORMALIZAÇÃO DO ESTAGIÁRIO

O início do estágio se deu por uma indicação realizada pela professora Dr^a Regimênia Braga, também colaboradora do Sistema Indústria da Paraíba, a partir da necessidade de contratação de um estagiário para a unidade do DR-PB. A partir daí, fui convocado para uma entrevista com a coordenadora do Programa de Qualidade de Vida no Trabalho Fabiana Medeiros.

O estágio deu início no dia 14 de Abril de 2016, exigindo uma carga horária de trabalho de 20 (vinte) horas semanais (4hr/dia) realizado em um período oposto ao da graduação, sendo de segunda a sexta-feira, com horários pré-estabelecidos em concordância com a coordenação, nas segundas e quartas (das 15h00 às 19h00), nas terças, quintas e sextas (das 08h00 às 12h00).

Depois do período de adaptação, foi planejado e definido outras atividades de promoção de saúde, visando acima de tudo, o bem-estar físico e mental e a melhoria da qualidade de vida dos colaboradores, dentro e fora do ambiente de trabalho; atividades estas, que serão mencionadas no decorrer do trabalho.

4.2. POPULAÇÃO ATENDIDA

O público atendido foram colaboradores do Sistema Indústria da Paraíba (SESI e SENAI), subdividida em vários setores e funções de acordo com cada unidade, com uma faixa etária de idade entre 18 e 60 anos.

4.3. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

4.3.1. VIRGIN PULSE: GLOBAL CHALLENGE

A empresa Virgin Pulse e todos seus programas surgiram quando Richard Branson, presidente e fundador do grupo Virgin, emitiu um grito de guerra para empresas de todo o mundo, desafiando-as a melhorar o estado crítico da força de trabalho moderna. Sua ligação ocorre no momento em que 87% dos funcionários de todo o mundo criaram uma cultura do escritório sedentário, trazendo consequências prejudiciais à saúde.

Em outras palavras, o Global Challenge é um programa que oferece uma maneira simples e envolvente de criar uma verdadeira cultura de saúde e bem-estar no âmbito empresarial através de estratégias que envolvem diversas maneiras para manutenção de um estilo de vida ativo e saudável.

O mesmo baseia-se em evento anual em um período de 100 dias realizado em equipes ao redor de todo mundo com o objetivo de melhorar a saúde, o desempenho e a cultura dos participantes. É simples, divertido e pode ser implantado em poucos dias. O projeto apresenta elementos de saúde e bem-estar de forma gradual e fácil de seguir.

4.3.2. PILARES DO PROJETO

4.3.2.1. Plataforma online

A plataforma online é a base de todo funcionamento do Global Challenge. O site pode ser acessado tanto pelo computador como pelo aplicativo no celular. Nele os participantes poderão:

- Registrar e monitorar seus números de passos diários;
- Acessar os módulos;
- Compartilhar suas atividades com amigos e pessoas de outros países;
- Encontrar peças para customização no seu ambiente de trabalho;
- Verificar metas estabelecidas pelos mini-desafios.

4.3.2.2. Módulos

O programa é composto por cinco módulos que destacam as principais áreas para a promoção de um estilo de vida saudável e tudo é oferecido com uma alta dose de diversão e bem-estar:

- Módulo 1: Aumento da atividade física (início);
- Módulo 2: Dicas de alimentação saudável (após 22 dias);
- Módulo 3: Bem estar psicológico – ideias simples para mentes ocupadas (após 43 dias);
- Módulo 4: Qualidade do sono - dicas para um sono reenergizante (após 57 dias).

4.3.2.3. Passos e monitor pulse

Todos os integrantes recebem um monitor de passos (pulse) que vai monitorar e mensurar a quantidade de passos realizados durante todo o dia. Vale salientar que toda forma de movimento (locomoção) também é registrada em passos. Dessa forma, incentiva ainda mais os participantes a aumentarem seus níveis de atividade física.

Algumas modalidades esportivas que colocam em risco a funcionalidade do pulse, podem ser registradas através do tempo praticado, dando assim uma estimativa mais precisa e principalmente como forma de proteção do pulse. Nesse caso, a utilização do equipamento se

torna dispensável, desde que o tempo praticado seja monitorado e posteriormente registrado na plataforma online, que por sua vez fará a transformação do tempo em passos

Imagem I – pulse.



Fonte: www.virginpulse.com

4.3.2.4. Gerente

Cada empresa participante pode ter um ou mais gerentes gerais para ajudar a facilitar a implantação e manutenção do programa no local de trabalho. As responsabilidades dos gerentes gerais são as seguintes:

- O principal contato da sua empresa com o Virgin Pulse ;
- Acesso aos relatórios de toda a empresa;
- Acesso aos materiais de comunicação;
- Divulgação de inscrições, metodologias e condições de participação;
- Manutenção, análise e avaliação geral e individual dos participantes;
- Suporte e atendimento para casos excepcionais;

4.3.2.5. Equipes

Para participar do Global Challenge, seus participantes devem se inscrever em equipes de 7 pessoas pelo portal de inscrição de equipes personalizado especificamente para a sua empresa. A participação em equipes garante que os funcionários se sintam apoiados e tenham a sensação de uma competição amigável e de responsabilidade para com seus colegas. Os materiais de comunicação do Global Challenge aumentam a conscientização e criam um burburinho no local de trabalho para promover a melhor aceitação do programa, além de motivá-los.

4.3.2.6. Capitães

Cada equipe conta com um capitão que tem algumas funções específicas:

- Montar a sua equipe;
- Realizar a inscrição dos integrantes de sua equipe;
- Garantir que todos os integrantes recebam seus kits;
- Monitorar desempenho e usabilidade;
- Substituir integrantes;
- Ter acesso aos materiais de comunicação;

O capitão será a peça chave da equipe, além de ter mais responsabilidades, o mesmo deve incentivar os integrantes a prática de atividades físicas e promover encontros para manter a equipe motivada a sempre ativa.

4.3.2.7. Mini desafios

Os mini desafios proporcionam aos membros um pouco de motivação extra ao longo de suas jornadas, além de um pouco mais de diversão também. Os quatro pequenos desafios baseados em atividades incentivam os membros a testarem seus limites um pouquinho mais ou a trabalharem juntos como uma equipe. A cada conquista, o integrante recebe um troféu virtual que pode compartilhar com todos os participantes.

- Mini desafio I: *O poder dos 7* – Somar 100.000 passos em equipe no período de 3 dias (acumulativos);
- Mini desafio II: *Bata o seu recorde pessoal* – Bater a melhor marca individual em um período de 4 dias (não acumulativos);
- Mini desafio III: *Gire a roleta* – Ao girar a roleta virtual, metas serão estabelecidas aleatoriamente para 3 dias consecutivos (não acumulativos);
- Mini desafio IV: *Entre para o clube* – Quatro metas são pré-estabelecidas para serem batidas em 7 dias (acumulativos), cada meta refere-se a um clube, são elas:
 - 75.000 passos: fora do sedentarismo;
 - 100.000 passos: ativo;
 - 125.000 passos: muito ativo;
 - 150.000: passos: atleta.

4.3.3. ATIVIDADES PARALELAS

Outras estratégias de envolvimento no projeto foram implantadas como forma de estimular os participantes a prática de atividades físicas, como palestras relacionadas à saúde e prevenção de doenças, campanhas, turmas de treinamento funcional, turmas de caminhada/corrída e trilhas ecológicas.

4.3.3.1. Palestras

Sabe-se que as palestras são ferramentas importantes no processo de conscientização e autorreflexão, em qualquer seguimento. Pensando nisso, as palestras tiveram um papel importante para o andamento do programa, muitas vezes definindo metas e objetivos para que os participantes permanecessem assíduos e motivados.

Imagem II – palestra sobre hábitos saudáveis.



Fonte: arquivo pessoal

4.3.3.2. Campanha escada ativa

A campanha escada ativa foi uma estratégia de sucesso que incentivou a grande maioria dos colaboradores a diminuir os riscos do sedentarismo. Tal estratégia, pela sua praticidade, também se expandiu para os colaboradores que não estavam participando do Global Challenge, já que muitos relatavam não ter disponibilidade para realização de qualquer atividade física. Dessa forma, em seu próprio ambiente de trabalho, esses colaboradores tiveram a oportunidade de começar um novo hábito saudável, evitando o uso dos elevadores e aderindo as escadas.

Imagem III – campanha escada ativa.



Fonte: www.virginpulse.com.

4.3.3.3. Treinamento funcional em Grupo (TFG)

Sabe-se que o treinamento funcional está amparado na proposta de melhoria de aspectos neurológicos que conduzem a capacidade funcional do corpo humano, empregando exercícios que estimulem os diferentes componentes do sistema nervoso, gerando, dessa forma, sua adaptação (CAMPOS e CORAUCCI NETO, 2004).

Neste sentido, o TFG surgiu na unidade do DR do Sistema Indústria da Paraíba como uma estratégia de incentivar os colaboradores a evitar o sedentarismo e adotarem um estilo de vida mais ativo com prática de atividade física, começando dentro do ambiente de trabalho (após o expediente) e criando um hábito também para sua vida cotidiana.

Imagens IV e V – treinamento funcional.



Fonte: arquivo pessoal.

4.3.3.4. Grupo de caminhada/corrída

O grupo de caminhada e corrida foi criado visando uma maior diversidade e alternativa para os colaboradores criarem o hábito da prática de atividade física, adotar uma vida mais saudável e menos estressante, garantindo uma relação duradoura com o exercício através da motivação.

Para que a iniciativa se firmasse, o ideal seria procurar locais apropriados próximo ao local de trabalho, facilitando o deslocamento e economizando tempo. Portanto, devido à localização do DR, próximo a locais adequados para a prática dessa modalidade, como o Parque da Criança e o Açude Velho, o projeto de caminhada e corrida deu início e foi bastante aceito por parte dos participantes e gestores.

Imagens VI e VII – Grupo de caminhada e corrida.



Fonte: arquivo pessoal.

4.3.3.5. Trilhas ecológicas

Devido à rotina de trabalho cansativa, o bem-estar e a aceitação dos novos projetos, a iniciativa de promover soluções integradas à saúde e momentos de lazer, como passeios, turismos e trilhas ecológicas foi bastante aceito pelos colaboradores. Nessa perspectiva, foram realizadas algumas trilhas ecológicas em lugares diferentes.

As trilhas auxiliaram de forma significativa para a conclusão dos mini desafios estabelecidos pelo Global Challenge, e por esse motivo, tinha uma grande participação.

Imagens VIII e IX – trilhas ecológicas.



Fonte: arquivo pessoal.

5. RESULTADO E DISCUSSÃO

Atividades de promoção de saúde e incentivo a prática de atividade física, vem sendo práticas cada vez mais adotadas por empresas de todas as áreas, no setor de produção ou setores administrativos, pois essas práticas já foram comprovadas os seus reais benefícios, como a sensação de bem-estar, saúde e harmonização, influenciando diretamente na qualidade de vida do colaborador, seja dentro ou fora do ambiente de trabalho.

Tais atividades desenvolvidas foram de fundamental importância para a realidade do Sistema Indústria da Paraíba, o clima organizacional foi diretamente privilegiado e a procura pelo envolvimento nas atividades teve grande demanda.

No período de estágio, tive a oportunidade de atuar juntamente com a equipe de Qualidade de Vida no Trabalho, colocando em prática algumas experiências extras laborais na área de promoção de saúde e atividade física, como também, participando de reuniões e planejamentos, contribuindo de forma significativa na elaboração e desenvolvimento de novas ideias e projetos de inovação como o citado no desenvolvimento do trabalho.

Os relatos dos colaboradores quanto à satisfação de todas as atividades de promoção de saúde, assim como do Global Challenge, foram bastante satisfatórios, principalmente referente ao estilo de vida dentro e fora do trabalho, o que refletiu diretamente no clima organizacional, pois tais atividades promoveram melhorias no relacionamento interpessoal.

Assim, percebeu-se a real importância do período de estágio, onde pude acompanhar toda a realidade do colaborador dentro da empresa, suas dificuldades e vulnerabilidades quanto a sua própria saúde, que como consequência, também podem comprometer os resultados coletivos da equipe de trabalho e da empresa em geral. Daí a importância de uma equipe de Qualidade de Vida eficiente e projetos robustos que forneçam apoio nas mais

variadas vertentes da promoção da saúde, viabilizando estratégias para prevenção e promoção da saúde do colaborador.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato mostrou as atividades de promoção de saúde que foram desenvolvidas pelo Programa Global Challenge cumprindo com o objetivo proposto.

O estágio proporcionou uma vasta experiência na área de qualidade de vida, onde teve como foco principal a prevenção e o bem-estar dos colaboradores. Foi uma oportunidade de colocar em prática todos os conhecimentos acadêmicos e vivenciar práticas inovadoras de promoção de saúde, assim como as dificuldades encontradas no ambiente de trabalho. Não podendo deixar de destacar todos os benefícios citados sobre as intervenções das atividades de promoção de saúde, a melhoria no convívio social e também a conscientização sobre os benefícios de um estilo de vida ativo e saudável.

Os relatórios finais do programa apontaram que houve uma grande melhoria no envolvimento nas atividades de promoção de saúde e principalmente na adesão a mudança de hábitos, comprovando o reconhecimento da necessidade e implantação do programa na instituição.

Levando-se em consideração esses aspectos, somos levados a acreditar que o objetivo do estágio foi alcançado, fazendo com que os colaboradores do Sistema Indústria da Paraíba despertassem para a importância de aderir um estilo de vida saudável, contribuindo para o bem-estar dentro e fora do âmbito de trabalho, tendo como consequência, uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, Maurício de Arruda; CORAUCCI NETO, Bruno. *Treinamento Funcional Resistido*. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

CASPERSEN, Carl J; POWELL, Kenneth E; CHRISTERSON, Gregory M. **Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research** Public Health Reports. V.100, n.2, p. 1985.

CERQUEIRA, M T. **Organización Mundial de la Salud**. La promoción de la salud y la educación para la salud en América Latina. Ginebra: Editorial de La Universidad de Puerto Rico, 1997.

GLOBAL CHALLENGE. Disponível em: <<https://globalchallenge.virginpulse.com>>. Acesso em: 24 de Junho de 2018.

MARTINS, Caroline de Oliveira. Programa de promoção de saúde do trabalhador. 1 ed. Jundiaí: Fontoura, 2008.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4 ed. Londrina: Midiograf, 2006.

OGATA, Alberto; BRAMANTE, Antônio Carlos et. al. **Profissionais saudáveis, empresas produtivas: como promover um estilo de vida saudável no ambiente de trabalho e criar oportunidades para trabalhadores e empresas**. Rio de Janeiro: Elsevier/SESI, 2012.

OLIVEIRA, Maxwell Ferreira de. **Metodologia Científica: um manual para a realização de pesquisas em administração**. Catalão: UFG, 2011.