



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

**LUELTON DUARTE TELES**

**A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE  
TRABALHADORES DE UMA EMPRESA TERCEIRIZADA: UM RELATO DE  
EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2021**

**LUELTON DUARTE TELES**

**A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE  
TRABALHADORES DE UMA EMPRESA TERCEIRIZADA: UM RELATO DE  
EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de bacharelado em Educação Física.

**Orientador:** Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE - PB  
2021**

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.

T269 Teles, Luelton Duarte.

A importância da ginástica laboral na promoção da saúde de trabalhadores de uma empresa terceirizada [manuscrito] : um relato de experiência / Luelton Duarte Teles. - 2021.  
12 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. Regiméria Maria Braga de Carvalho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS.\*

1. Ginástica laboral. 2. Promoção da saúde. 3. Qualidade de vida. I. Título

21. ed. CDD 796.4

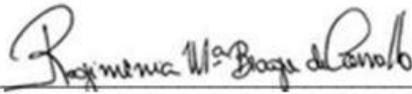
**LUELTON DUARTE TELES**

**A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE  
TRABALHADORES DE UMA EMPRESA TERCEIRIZADA: UM RELATO DE  
EXPERIÊNCIA**

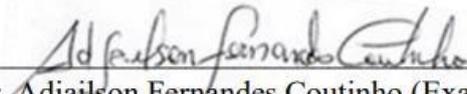
Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de bacharelado em Educação Física.

Apresentação em: 24 de setembro de 2021

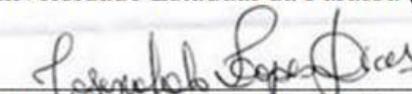
**BANCA EXAMINADORA**



Prof.<sup>ª</sup>. A Dr.<sup>ª</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>RELATO DE EXPERIENCIA</b> .....	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSÃO</b> .....	<b>11</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>11</b>

## **A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE TRABALHADORES DE UMA EMPRESA TERCEIRIZADA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

### **THE IMPORTANCE OF LABOR GYMNASTICS IN PROMOTING THE HEALTH OF WORKERS IN OUTSOURCED COMPANIES: AN EXPERIENCE REPORT**

Luelton Duarte Teles<sup>1</sup>  
Regimênia Maria Braga de Carvalho<sup>2</sup>

#### **RESUMO**

É notável que a revolução industrial e os avanços tecnológicos conduziram diversas mudanças para os meios de produção, e conseqüentemente para o ambiente de trabalho. Através dessas mudanças, surgiram as doenças ocupacionais, que estão diretamente relacionadas as novas formas de utilização da mão de obra. A Ginastica Laboral é uma ferramenta pedagógica, ou seja, um meio educativo de melhorar a condição da saúde do trabalhador, atuando na prevenção e na minimização dos fatores de riscos, contribuindo para a promoção da saúde e acrescentando uma melhor qualidade de vida ao trabalhador. Ela é composta por exercícios sistematizados que agem na musculatura recrutada, podendo ser executada antes, durante ou após o fim da jornada de trabalho, atuando na tonificação e no relaxamento das mesmas. O presente trabalho, trata-se de um relato de experiência, no qual tem como objetivo descrever experiências vivenciadas em um projeto de extensão, intitulado “Ginastica Laboral e Treinamento Personalizado” do curso de Educação Física, com ênfase na sua importância para a promoção da saúde, utilizando como subsídio o embasamento de artigos científicos. De acordo com o desafio da vivência, ao convivermos com os trabalhadores, os mesmos relataram redução das dores, aumento da disposição para trabalhar, além do estímulo pela mudança de hábitos, substituindo-os por hábitos que visam um estilo de vida mais ativo e saudável. Por meios desses feedbacks concluímos que através da Educação Física e da Ginastica Laboral, é possível ter a melhoria da promoção de saúde em diversos âmbitos. Sendo assim, destacamos que essa experiência contribuiu significativamente para a formação dos estagiários enquanto futuros Profissionais de Educação Física, ressaltando a importância da atuação dos mesmos para a sociedade como um todo.

**Palavras-chave:** Ginastica Laboral. Promoção da Saúde. Qualidade de Vida.

#### **ABSTRACT**

It is remarkable that the Industrial Revolution and the technological advances led the means of production to several changes, and consequently to the work environment. Throughout these changes, the occupational illnesses started to appear, which are directly related to the new ways of labor. So, the labor gymnastics is a pedagogical tool, in other words, it is an educational way to make the worker's health be better, working to prevent and minimize the risk factors, promoting a better health and adding a good life quality to the worker. This technique is based on systematized physical exercises that act on the recruited musculature, that could be done before, during or after the working day, tonifying and relaxing it. This work is an experience report that aims to describe experiences lived in an extension project from the Physical Education course, titled “Labor Gymnastics and Personalized Training”, emphasizing their

---

<sup>1</sup> Discente do curso de Bacharelado em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba-UEPB

<sup>2</sup> Docente no curso de Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba-UEPB

importance to promoting health and utilizing scientific articles as basis to research. According to the challenge that we faced during the project with the workers, it was noticed, by their reports, the increasing of their willingness to work, besides encouragement to change habits, replacing them for better ones that aims an active and healthy lifestyle. And through those feedbacks we concluded that with the Physical Education and with the Labor Gymnastics practice, it is possible to promoting a better health in several and different settings. Therefore, we highlight the great importance of this experience to the interns' qualification as futures Physical Education professionals, do not forgetting to reinforce their importance to the society as a whole.

**Keywords:** Labor Gymnastics. Promoting Health. Life Quality.

## 1 INTRODUÇÃO

No século XVIII aconteceu a revolução industrial, juntamente com a revolução vieram mudanças significativas para os meios de produção e conseqüentemente para as vidas dos trabalhadores que até então trabalhavam no sistema manufatureiro, ou seja, um sistema de produção artesanal, que acabou sendo substituído pela maquinofatura, um sistema industrial. Com o avanço tecnológico e com a montagem da linha de produção, os operários passaram a realizar movimentos específicos com um alto nível de repetições, que segundo Oliveira (2007) fez com que os funcionários sentissem dores, caracterizando como Lesões por Esforços Repetitivos (LER).

Vale ressaltar que neste período os funcionários dessas indústrias eram expostos a condições sub-humanas e a cargas horárias longas, com intervalos de tempo mínimos, quando existiam. Em 1990 foi redigida a lei N 17. Que apontava vários parâmetros que basicamente proporcionam segurança, conforto e um desempenho eficiente. Manual de Aplicação da Norma Regulamentadora (BRASIL, 2002, p.11). É notável que essa medida foi importantíssima para a manutenção da qualidade de vida dos trabalhadores e para promoção da saúde.

Segundo, Carneiro (1998 *apud* CUNHA, 2014), os aumentos das doenças osteomusculares no Brasil também estão relacionados às modificações nos processos de produção, causadas pela modernização. Que acabou implementando um ritmo acelerado de trabalho, tarefas fragmentadas, repetitividade, tudo isso muitas vezes associado a um mobiliário inadequado, à falta de qualificação, entre outros fatores que vieram a desencadear essas patologias.

Com os efeitos colaterais causados por esses avanços tecnológicos fica evidente a necessidade da implantação de ferramentas que visam a promoção da qualidade de vida e a prevenção de Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e por Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT).

Uma das ferramentas que são altamente eficazes, é a Ginástica Laboral, que atua diretamente na melhoria da qualidade de vida, das relações interpessoais e no aumento da produtividade. A Ginástica Laboral, nada mais é que um conjunto de práticas realizadas no ambiente de trabalho com a intenção de ativar, relaxar e tonificar determinados grupos musculares durante o trabalho (LIMA, 2007).

Logo, esse relato de experiência tem como objetivo principal apresentar as vivências desenvolvidas enquanto estagiário de Educação Física no Projeto "Ginástica Laboral e Treinamento Personalizado" que tem como público alvo trabalhadores terceirizados que prestam serviços na área de manutenção predial em uma Universidade Pública do Estado da Paraíba.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo Cañete (1996), um pequeno livro chamado "Ginástica de pausa – destinado a operários" editado na Polônia no ano de 1925, foi o primeiro registro encontrado sobre a Ginástica Laboral, anos depois, ela surgiu em países como Holanda e Rússia. Posteriormente em 1960, a Ginástica Laboral foi inserida e começou a ser praticada em países como a Alemanha, Suécia, Bélgica e Japão (LIMA, 2004). No Brasil, a Ginástica Laboral teve início na década de 60, em 1969 para ser mais exato. Através de executivos Japoneses na cidade do Rio de Janeiro, com o intuito de impedir acidentes de trabalho (CAÑETE, 1996).

Conforme Lima (2007), a Federação de Estabelecimento De Ensino Superior (FEEVALE), em Novo Hamburgo/RS, por meio da Escola De Educação Física, foi muito

importante para implementação da Ginástica Laboral no Brasil, desenvolvendo a construção do Projeto Educação Física Compensatória e Recreação.

A Ginástica Laboral pode ser compreendida como uma pausa ativa, podendo ser realizada em qualquer local do ambiente de trabalho, sendo capaz de ser realizada por qualquer trabalhador, levando em consideração a sua individualidade biológica. Consistindo em atividades como alongamentos, massagens, exercícios lúdicos e exercícios respiratórios (MARTINS, 2011). Seguindo a mesma linha de raciocínio de Martins, os autores Mendes e Leite (2004) também defendem que a Ginástica Laboral atua como um descanso ativo, e acrescentam, que ela age quebrando a monotonia do ambiente de trabalho, por esse motivo a necessidade para que ela seja bem planejada e variada.

Já Oliveira (2006), defende que a Ginástica Laboral além de conceber exercícios específicos de alongamento, fortalecimento muscular, coordenação motora e relaxamento, tem como objetivo central a diminuição e a prevenção de LER/DORT.

A Ginástica Laboral se reparte em três tipos: Ginástica Laboral Preparatória ou de aquecimento, Ginástica Laboral Compensatória ou de Pausa, e a Ginástica Laboral de Relaxamento ou de Fim de Expediente. A Ginástica Laboral Preparatória consiste em exercícios que são realizados antes do início da jornada de trabalho, com o intuito principal de preparar o sujeito para a atividade que será exercida durante o decorrer do dia, aquecendo os grupos musculares mais requeridos, gerando uma maior disposição. Segundo Lima (2018), esse tipo de Ginástica auxilia, através desse aquecimento, na redução dos acidentes de trabalho.

A Ginástica Compensatória ou de Pausa é realizada durante o período de trabalho, ofertando uma pausa ativa, para que seja realizada a compensação das musculaturas que são sobrecarregadas, esse descanso ativo ou pausa ativa deve ocorrer entre 3 e 4 horas após o início do expediente de trabalho. De acordo com Oliveira (2006) as pausas ativas devem dar ênfase ao relaxamento e fortalecimento dos grupos musculares mais recrutados.

A Ginástica de relaxamento ou de fim de expediente é composta por exercícios de alongamentos e relaxamento físico, de acordo Mendes (2000) essa ginástica tem como propósito relaxar o corpo e aliviar as regiões que concentram mais tensão. Já Lima (2007) afirma que esse tipo de Ginástica reduz a ansiedade, juntamente com a tensão.

Com o surgimento da Era Industrial, começou o processo de produção em massa de diversos produtos, o que acabou criando uma nova forma de execução por parte dos trabalhadores, execução essa, na qual contava com atividades altamente repetitivas e que demandava uma certa rapidez de execução, com o objetivo de aumentar a produção desses produtos. O que segundo Sampaio (2008), associado ao esforço excessivo, fez com que esses trabalhadores passassem a sentir dores.

Assim como aponta a (FUNDACENTRO, 2007 *apud* SAMPAIO, 2008, p. 72):

As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são os nomes dados às afecções de músculos, tendões, sinóvias (revestimento das articulações), nervos, fâscias (envoltório dos músculos) e ligamentos, isoladas ou combinadas, com ou sem degeneração de tecidos. Elas atingem principalmente – mas não somente – os membros superiores, região escapular (em torno do ombro) e região cervical. Têm origem ocupacional, e decorrem, de forma combinada ou não, do uso repetido ou forçado de grupos musculares e da manutenção de postura inadequada.

Segundo aponta Carneiro (1998 *apud* CUNHA, 2014), o aumento dos casos de DORT está diretamente ligado à modernização e à informatização, considerando os fatores biomecânicos e ergonômicos, associados às técnicas e a organização do trabalho. Em relação a LER/DORT, Martins (2011) afirma que o principal sintoma é a dor, que começa com uma intensidade leve após o período de sobrecarga e com o descanso ao fim do expediente de trabalho vem a cessar. Com o avançar do tempo, essa dor vai ficando mais intensa e surgindo

com mais frequência, podendo estar associada a hematomas, sensação de inchaço, contraturas musculares, além de sintomas mais gerais.

Fica exposto de maneira clara a necessidade da implementação da Ginástica Laboral nas empresas e indústrias, pois de acordo com Oliveira (2006) seu objetivo central é a diminuição dos sintomas e a prevenção de LER/DORT.

É notável a necessidade da realização de mais investimentos na Promoção da Saúde dos trabalhadores, caracterizando como ações que vão atuar na prevenção e na diminuição dos casos e sintomas que são causados pelo excessivo ritmo de trabalho e pelo alto número de movimentos repetitivos, aliados a mobiliários e equipamentos inadequados, que ocasionam graves problemas a saúde dos trabalhadores.

Inicialmente temos a necessidade de realizar a diferenciação do conceito de Promoção de saúde, do conceito de prevenção de saúde. Segundo Michalis (1998 *apud* MENDES, 2008), a palavra prevenção está relacionada ao ato de prevenir, ou seja, ato de precaver as ocorrências de um determinado fato, ato relacionado a evitar.

Conforme aponta Mendes (2004, *apud* MARTINS, 2008) o conceito de Promoção de Saúde é bem vasto e complexo, abraça a capacidade de fortalecimento individual e coletivo para lidar com o agravamento de fatores que prejudicam a saúde.

Tendo essas informações, nós podemos falar que através da inclusão da Ginástica Laboral nas empresas é possível reduzir os casos de acidentes de trabalho, aumentar a disposição dos trabalhadores para a rotina diária de trabalho, e conseqüentemente diminuir os gastos da empresa com despesas médicas e afastamentos dos mesmos.

Segundo Martins (2000):

Investindo na saúde dos empregados a empresa não perde dinheiro. Ao contrário, o aumento de produtividade fica interligado ao baixo índice de absenteísmo, menores gastos com despesas médicas e menor tempo perdido com o treinamento de trabalhadores substitutos.

Neste contexto, Gonçalves e Vilarta (2004) afirmam que programas de promoção de saúde, surtem um efeito positivo, demonstrando de maneira indireta os cuidados que a empresa está tendo com a saúde e o bem-estar dos funcionários, através das ações corporativas. Que proporcionam também uma oportunidade para os funcionários se conhecerem melhor e, conseqüentemente, trabalharem em harmonia, tornando a produção mais eficiente.

Corroborando com essa afirmação, Nahas e Fonseca (2004 *apud* SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008), defendem que o desenvolver de ações com o foco na promoção de saúde e qualidade de vida, caracteriza-se como um excelente investimento do ponto de vista empresarial, gerando frutos garantidos no longo e médio prazo.

Neste contexto, após a exposição de opiniões de diversos autores, fica claro a necessidade da inclusão das aulas de Ginástica Laboral nas empresas. Com o papel principal de Promover Saúde e Bem-Estar para esses trabalhadores dentro e fora do ambiente de trabalho. Com esses benefícios a empresa vai reduzir custos e conseguir rentabilizar de uma maneira mais efetiva, tornando tudo ainda mais benéfico, para a empresa e para seus colaboradores.

### **3 METODOLOGIA**

Este trabalho visa relatar e discutir as experiências vividas durante o estágio supervisionado extracurricular de Educação Física na área da Ginástica Laboral e Treinamento Personalizado. Evidenciamos neste trabalho a abordagem realizada em trabalhadores de uma empresa terceirizada que presta serviços para a Universidade Estadual da Paraíba.

O estágio ocorreu no Setor de Infraestrutura da UEPB, PROINFRA, localizada em Campina Grande, Paraíba, na rua Manoel Tenório de Souza, número 1-149, Bairro Universitário, CEP: 58429-500.

O estágio teve início no dia 04 de março de 2018 e foi até o dia 04 de março de 2019, com o início do período de isolamento causado pela COVID-19. Onde a carga horária ficava em torno de 15 a 20 minutos, uma vez por semana.

#### **4 RELATO DE EXPERIENCIA**

Projeto De Extensão intitulado Ginástica Laboral e Treinamento Personalizado teve início no dia 18 de abril de 2016, E em março de 2018 houve uma seleção para novos estagiários, o Projeto Ginástica Laboral e Treinamento Personalizado foi idealizado pelos Professores Dr José Pereira Nascimento Filho e Dra. Regina Maria Braga de Carvalho ambos do Departamento de Educação Física da UEPB. Após ter sido observada a necessidade de intervenções que melhorassem a qualidade de vida dos Trabalhadores de uma empresa terceirizada na qual contribui com prestação de serviços para a UEPB.

Essa seleção realizada em março de 2018 foi feita com intuito de aumentar a equipe que já trabalhava desde 2016 e também com a intenção de preencher vagas que ficaram abertas pelos alunos que já estavam se formando na mesma instituição.

Os critérios exigidos para a seleção dos novos estagiários era que eles fossem estudantes do curso de Educação Física, e que tivessem experiência na área de Ginástica Laboral. Nesta seleção três alunos foram selecionados para fazer parte do Projeto, logo em seguida foi organizado um curso de capacitação sobre a importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças, na promoção da qualidade de vida, seus conceitos, os tipos de Ginástica Laboral, as diferentes técnicas de abordagem, técnicas de aplicação e desenvolvimento das aulas.

Após a conclusão do curso de capacitação, foi realizada uma reunião na qual teve como objetivos principais a apresentação dos novos integrantes aos Estagiários que já faziam parte do Projeto, a apresentação do perfil dos trabalhadores, que já tinha sido realizada anteriormente, o local de realização das aulas, horário das aulas, assim como os dias. Também foi realizada uma breve revisão sobre o tipo de Ginástica Laboral que seria utilizada no projeto, no caso, a Ginástica Laboral Preparatória. Com a integralização dos novos estagiários ficou estabelecido que as aulas aconteceriam três vezes por semana, nas segundas, quartas e sextas. Tendo início sempre às 7 horas, contando com até cinco minutos de tolerância para eventuais atrasos, e com duração máxima de 20 minutos. As aulas desenvolvidas tinham como objetivo principal preparar o trabalhador para jornada de trabalho, fortalecendo a musculatura das partes mais exigidas durante o trabalho, como a lombar, o abdômen e os deltoídeos. Ou seja, aquecendo o corpo do trabalhador e despertando-o para jornada de trabalho, com intuito de prevenir acidentes de trabalho, distensões musculares e doenças ocupacionais. Cada dia, as aulas eram aplicadas por grupos diferentes, que eram compostos por dois ou três estagiários, que trabalhavam em forma de rodízio. Em uma semana, um ficava responsável por conduzir a aula, e os demais estagiários ficavam responsáveis pela correção do posicionamento e execução dos exercícios realizados por esses trabalhadores, assim como, o registro feito através de uma lista de presença e fotografias dos momentos de intervenção. Vale a pena destacar que durante o rodízio dos grupos, cada grupo realizava aulas de fortalecimento, treinamento funcional, aulas de alongamento e aulas com exercícios que eram semelhantes a movimentos de lutas. Que eram combinadas e planejadas durante reuniões que aconteciam mensalmente com todos os membros participantes do projeto, inclusive os seus idealizadores.

Ao final de cada aula era de extrema valia ter uma conversa com os trabalhadores, com intuito de ter um *feedback* sobre as aulas e atividades ministradas. Conversa essa, que

estimulava diretamente a sociabilização entre estagiários e trabalhadores, reforçando indiretamente a importância individual de cada um deles para o projeto.

Os materiais utilizados nas aulas eram a caixa de som da PROINFRA, cones, bastões, bexigas, arcos, fitas de *thera band*, entre outros. Vale ressaltar que utilizamos bastante a criatividade em algumas aulas, fazendo o reaproveitamento de materiais que se encontravam no estacionamento da PROINFRA, como tijolos, telhas, escadas, paralelepípedos, entre outros que poderiam ser usados como marcadores.

Promovemos eventos com intuito de aumentar a socialização, além das aulas, também como um momento de lazer e diversão para os trabalhadores, em datas que muitas vezes passavam em branco, apesar da sua importância. Como o Novembro Azul, por exemplo, campanha essa, onde as atenções são voltadas à saúde do homem, fazendo a conscientização de doenças que os afetam, como o câncer de próstata, assim como eventos que estimulam a prática de algum esporte.

Realizamos um campeonato que foi elaborado por membros do Projeto de Extensão em parceria com colaboradores do setor da PROINFRA, sendo realizado no ginásio de esportes do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba. Foi disponibilizado uma ficha de inscrição, com regulamento interno, juntamente com equipamentos, mesa de frutas, arbitragem e uma equipe para primeiros socorros composta por alunos do curso de enfermagem. Toda a questão logística foi desenvolvida pelos integrantes do projeto, alguns foram designados para a área de arbitragem juntamente com outros voluntários do Curso de Educação Física e o restante dos estagiários do projeto ficaram no apoio. No total foram seis times que foram divididos em subsetores, ficando dessa maneira: um time do setor operacional, setor dos eletricitas, engenharia, subsetor de segurança, além do time do Projeto Reeducando. Os vencedores receberam troféu e medalha de participação. Foi disponibilizada uma premiação especial para o melhor goleiro e o maior artilheiro.

Em 2018 foi realizado o 2º Campeonato de Sinuca e Tênis de Mesa, realizado em parceria com o Pró-reitor de Infraestrutura da Universidade Estadual da Paraíba, sendo disponibilizado o café da manhã para os participantes antes da realização do evento.

Ambos ocorreram simultaneamente, sendo que o torneio de sinuca utilizou um regulamento interno, e o torneio de tênis seguiu as regras oficiais do Esporte.

No torneio de sinuca teve a participação de 30 funcionários e a premiação foi distribuída para o campeão e vice-campeão.

Já o Campeonato de Tênis de mesa contou com a participação de 15 integrantes entre eles os membros do Projeto de Extensão. E os demais integrantes eram colaboradores do setor de engenharia e demais setores operacionais. A premiação foi disponibilizada para os três primeiros colocados através de medalhas.

A Campanha Novembro Azul foi realizada no estacionamento do Setor de Infraestrutura da UEPB, tendo início através de uma atividade desenvolvida para estimular a interação entre os trabalhadores, composta por uma série de alongamentos. Foram disponibilizadas tendas para a alocação da equipe de apoio de uma empresa privada que ofertou serviços de aferição de pressão e glicose. Também foram ofertados cupons com descontos especiais para exames mais complexos. O Projeto Promove Bem-Estar proporcionou uma estrutura onde foi possível a realização de massagens relaxantes para os funcionários, através da disponibilização de duas cadeiras, juntamente com quatro estagiários do projeto, que trabalhavam de forma revezada.

No momento destinado ao encerramento do evento, foram proferidas palavras com o intuito de promover a conscientização e a necessidade da realização de exames de rotina, além da inclusão de bons hábitos alimentares aliados à prática de exercícios físicos.

Neste evento contamos com a presença de trabalhadores de todos os setores de atuação da PROINFRA, com destaque principal para os profissionais do setor administrativo, que compareceram em uma quantidade considerável.

A princípio um problema que teve um grande destaque foi a falta de participação por parte de alguns integrantes, que usavam como critério teorias baseadas em achismos, sem nenhuma base, e deduziram que as intervenções não seriam úteis, apesar de todo esforço feito para conscientizar todos os funcionários independentemente de setor ou função, da necessidade e dos benefícios provocados pela ginástica laboral e pela prática de exercícios físicos.

Mesmo com todo o esforço e persistência dos envolvidos no projeto, que sempre realizou palestras e eventos para conscientização, alguns continuavam irredutíveis.

Outro fator que influenciava na ausência de alguns integrantes, era a timidez. Tendo em vista que as aulas eram realizadas no estacionamento do setor de infraestrutura, um local aberto, que fica situado ao lado da central de aulas da universidade, posto esse, que possui um grande fluxo de estudantes, o que poderia causar um certo constrangimento para os trabalhadores mais tímidos.

## 5 CONCLUSÃO

Diante de todo o conteúdo exposto, podemos perceber a importância da Ginástica Laboral para a promoção da qualidade de vida dos trabalhadores. Após o início da prática da Ginástica Laboral no ambiente de trabalho percebemos que houve uma melhora notável na coordenação motora dos participantes, diminuição das dores e aumento do entusiasmo. Também constatamos que a prática da ginástica laboral, aliada aos eventos promovidos, estimularam a procura por novos hábitos, que visam um estilo de vida mais ativo e saudável.

A Ginástica Laboral, como já foi constatado, é uma excelente ferramenta na prevenção de doenças, o que é ótimo para os funcionários de uma maneira geral, tendo influência em várias áreas, desde o caráter psicológico, através da sociabilização, até a parte fisiológica, por meio dos exercícios. Mas vale a pena ressaltar também a sua importância para as empresas, de um ponto de vista mais administrativo. Afinal, o que a empresa ganha com isso? Observamos através de diversos conteúdos referenciados, aliados a experiência prática proporcionada pelo estágio, que a Ginástica Laboral através de seus diferentes métodos de aplicação, traz inúmeros benefícios, não só para esses trabalhadores, mas também para a empresa, como: a diminuição dos acidentes de trabalho, aumento da produtividade, redução dos números de afastamentos e faltas, além de melhorar o clima organizacional, construindo um ambiente leve e saudável.

O Projeto demonstrou através da prática para todos nós, que as atividades realizadas em um curto espaço de tempo, tem a capacidade de mudar hábitos e transformar vidas. Projeto esse, que ampliou o nosso campo de visão em relação a Ginástica Laboral, enriquecendo nossa formação, aumentando o nosso conhecimento de mercado, e ao mesmo tempo nos mostrando e reforçando diariamente a importância do profissional de educação física para a sociedade como um todo.

Sendo assim, destacamos a importância e a necessidade de mais programas que inspirem a implementação da Ginástica laboral, como ferramenta indispensável para a manutenção da qualidade de vida no ambiente de trabalho.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Manual de Aplicação da Norma Regulamentadora Nº 17**. 2 ed. Brasília: MTE, SIT, 2002.

CAÑETE. **Humanização**: desafio da empresa moderna – a Ginástica Laboral como um caminho. Porto Alegre: Foco, 1996.

CUNHA, Wéltima Teixeira; Freitas, Maria do Carmo Soares de. Nas mãos das charuteiras, histórias de vida e de Ler/Dort. **Revista Baiana de Saúde Pública**, V. 35, N. 1, P. 159, 2014.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de Vida e Atividade Física**. São Paulo: Editora Manole, 2004.

LIMA, Valquíria de. **Ginástica Laboral: Atividade Física no ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte, 2004.

LIMA, Valquíria de. **Ginástica Laboral: Atividade física no ambiente de trabalho**. - 3.Ed. Rev. E Ampliada. - São Paulo: Phorte, 2007.

LIMA, Valquíria de. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2018.

MARTINS, Caroline de Oliveira. **Ginástica laboral: no escritório – 2ª edição**. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011. 176 p.

MARTINS, Caroline de Oliveira; DUARTE, M. F. S. Efeitos da Ginástica Laboral em servidores da reitoria da UFSC. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, DF, V. 8, N.4, P. 7-13, 2000.

MENDES, Ricardo Alves. **Ginástica laboral: implantação e benefícios nas indústrias da cidade industrial de Curitiba**. Curitiba, PR: Centro Federal de Educação Tecnológica. Dissertação de Mestrado em Tecnologia. 2000.

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, N. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. 1ª ed. São Paulo: Manole; 2004.

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. Editora Manole, 2008.

OLIVEIRA, J.R.G.O. **A prática da ginástica laboral**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

SAMPAIO, Adelar Aparecido; DE OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 7, n. 13, p. 71-79, 2008. Disponível em: <http://saber.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/1649/1726> Acesso em: 18 set. 2021.