



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

RAMON FAGNER DE QUEIROZ MACEDO

**EDUCAÇÃO FÍSICA E O PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA : RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

CAMPINA GRANDE - PB
2015

RAMON FAGNER DE QUEIROZ MACEDO

**EDUCAÇÃO FÍSICA E O PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA : RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso- TCC em formato de Artigo, apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de Licenciado pleno em Educação Física.

Orientador: Prof^ª. Dr^ª. Regiménia Maria de Braga Carvalho

CAMPINA GRANDE – PB

É expressamente proibida 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 da dissertação.

M141e Macedo, Ramon Fagner de Queiroz.
Educação Física e o programa de qualidade de vida
[manuscrito] : relato de experiência / Ramon Fagner de Queiroz
Macedo. - 2015.
29 p. : il. color.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e Sociais Aplicadas, 2015.
"Orientação: Profa. Dra. Regiménia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física".

1. Formação. 2. Educação física. 3. Qualidade de vida. 4. Ambiente de trabalho. I. Título.

21. ed. CDD 796.4

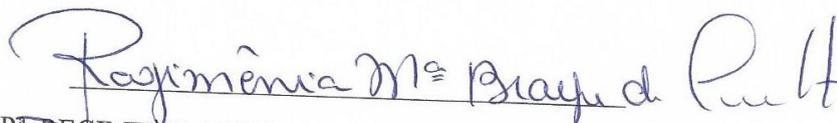
RAMON FAGNER DE QUEIROZ MACEDO

EDUCAÇÃO FÍSICA E O PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA : RELATO DE
EXPERIÊNCIA.

Trabalho de Conclusão de Curso- TCC em formato de
Artigo, apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em
Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba,
em cumprimento às exigências para obtenção do grau de
Licenciado pleno em Educação Física.

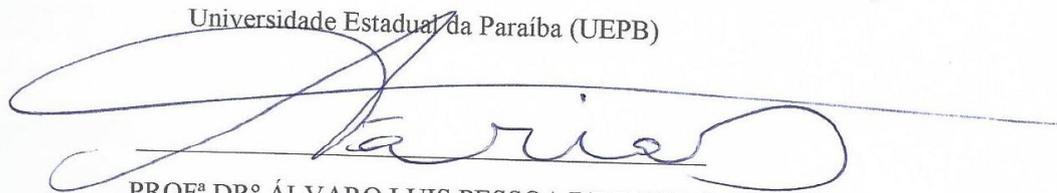
Aprovada em: 13/7/2015

BANCA EXAMINADORA



PROF^a. DR^a. REGIMÊNIA MARIA BRAGA DE CARVALHO (ORIENTADOR)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



PROF^a DR^o ÁLVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



PROF^a DR^o MANUEL FREIRE DE OLIVEIRA NETO

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

Neste instante constato o quão difícil é encontrar as palavras que expressem o meu agradecimento a todos que de algum modo, nos momentos serenos e/ou apreensivos, fizeram ou fazem parte de minha vida, que de alguma forma contribuíram para minha formação profissional e pessoal, peço que considerem-se envolvidos pelos meus agradecimentos independentemente de seus nomes constarem ou não neste espaço tão limitado.

Agradeço primeiramente a todos irmãos de luz , aos meus antepassados ,as divindades que sopram em mim suas luzes me permitindo vivenciar as mais diversas experiências, desde as conquistas aos fracassos, mas sempre demonstrando sua presença fiel.

Aos meus pais, pelo apoio que sempre me deram, em especial a minha mãe Beth que sofreu e sorriu junto comigo durante a concretização deste trabalho ,a minha irmã Nanda e sobrinha Leticia , a minha as primas e primos que tanto me ajudaram, em especial a Isabela ,Dalva ,Diana ,Maroca, lazaro ,Lara ,Erasmoo e Hélio e Kelson , a Alexandre , que a partir do momento que entrou em minha vida, me tornou uma pessoa mais feliz .

À professora Regiménia Maria Braga de carvalho, pela solicitude em acolher mais um orientando em meio a tantos compromissos

Às professoras Sidilene Gonzaga de Melo e Anny Sionara M.L Dantas , pelo carinho e por acolher o convite de participar da banca examinadora

A todos os professores do curso de Educação Física responsáveis pela minha chegada a esta etapa final, em especial aos professores Andrei Guilherme , Josenaldo Ramos,Miriam Werba, Jeimeson Macieira, Roberto Coty, Eduardo Dantas , Elaine Melo ,Doris de Nobrega ,José Damiao e Jose Pereira ,aos secretários e apoio administrativo do DEF.

A todos colegas do curso, em especial a Tamylla Agra , Pablo Pacelli , Caio Cesar ,Anderson Jully e Ramon Ramyres ,aos amigos Felipe Valença , Pedro Aleixo ,Henrique , Vania , Gelane , Stefanne, Martinha , Samara , Murilo , Igor ,Nadilla acima de tudo pela amizade demonstrada ao longo de toda a minha formação acadêmica

A todos meus sinceros agradecimentos

EDUCAÇÃO FÍSICA E O PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA : RELATO DE EXPERIÊNCIA

Macedo ,Ramon Fagner de Queiroz¹

RESUMO

O presente trabalho é produto do estagio formal não obrigatório, percebemos que o Educador Físico vem assumindo funções diversificadas e até mesmo desenvolvendo novas práticas no ambiente laboral. Desta forma, não é possível observar o exercício dos Educadores sob as óticas tradicionais de sua formação. É preciso questionar os próprios conhecimentos e buscar soluções para as possíveis lacunas deixadas pelas universidades no processo formativo, tendo em vista as inúmeras possibilidades de atuação do novo profissional. Os jogos cooperativos e a Quick Massagem ganharam um espaço notável no ambiente de trabalho, visto que, as empresas têm investido no bem estar dos seus funcionários, sobretudo quando estes se submetem a seguidas horas de trabalho que não os permite muita mobilidade. Levando em consideração esses aspectos da qualidade de vida, mais as condições socioeconômicas e éticas da atualidade, pretender responder qual é o significado da Educação Física numa perspectiva dinâmico-dialógica de currículo educacional nos leva a analisar esta questão metodologicamente através da Filosofia da Práxis, Além disso, é importante perceber como os novos e velhos Educadores físicos têm se adaptado as novas funções mesmo com o déficit em sua grade curricular acadêmica, e o que pensam a respeito da aplicação desses novos modelos no mercado e no ambiente de trabalho.

Palavras chaves : Formação ; Educação física; Qualidade de vida

¹ Graduando em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba. Contato: pro.ram.fag@gmail.com

PHYSICAL EDUCATION AND THE QUALITY OF LIFE PROGRAM: EXPERIENCE REPORT

Macedo, Ramon Fagner of Queiroz¹

RESUME

This work is the product of non-binding formal stage, we realized that the Physical Educator has assumed diverse functions and even developing new practices in the work environment. Thus, it is not possible to observe the exercise of Educators under the traditional optics of their training. It is necessary to examine one's own knowledge and find solutions to possible gaps left by universities in the training process, in view of the numerous possibilities of the new professional performance. Cooperative games and Quick Massage won a remarkable space in the workplace, since companies have invested in the welfare of their employees, especially when they are subjected to hours and hours of work other than allow much mobility. Taking into account these aspects of quality of life, more socio-economic and ethical conditions today, you want to answer what is the meaning of physical education in a dynamic-dialogical perspective of educational curriculum leads us to examine this issue methodologically through the Philosophy of Praxis, Beyond it is important to understand how the new and old physical educators have adapted new functions even with the deficit in their academic curriculum, and what they think about the application of these new models in the market and in the workplace.

Key words: Education; PE; Quality of life

1 Undergraduate in Physical Education from the State University of Paraíba. Contact: pro.ram.fag@gmail.com

INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral

Inicialmente denominada “ginástica de pausa”, a ginástica laboral começou na indústria com o objetivo de dar repouso ativo aos operários, por alguns períodos durante sua jornada de trabalho. A primeira referência bibliográfica do assunto é um manual editado na Polônia, em 1925. Posteriormente, surgiram também outras publicações na Holanda e na Rússia. Na Rússia milhões de operários em milhares de empresas, passaram a praticar “ginástica de pausa” adaptada a cada ocupação, nas décadas anteriores à Segunda Guerra Mundial. Nos anos 60, já com o nome ora apresentado, a ginástica laboral renasce na Bulgária, Alemanha, Suécia e Japão, sendo que, no Japão consolidou-se a sua obrigatoriedade com relação a determinadas tarefas industriais. Nos Estados Unidos, desde 1974, trabalhadores de empresas estão envolvidos em programas diários de ginástica durante a jornada de trabalho. No Brasil, em 1973, a Escola de Educação Física da Federação dos Estabelecimentos de Ensino de Novo Hamburgo/RS (FEEVALE), torna-se a pioneira da Ginástica Laboral com o “Projeto Educação Física Compensatória e Recreação”, que foi elaborado a partir de proposta de exercícios físicos baseados em análises biomecânicas. Em parceria com a FEEVALE, em 1978, o SESI/RS desenvolveu o “Projeto Ginástica Laboral Compensatória”. Em 1974, nos estaleiros da Ishikawagima do Brasil (Ishibras), no Rio de Janeiro, foi implantada a ginástica no início da jornada de trabalho e a “ginástica compensatória”, durante as pausas do trabalho, envolvendo 4.300 trabalhadores. Em 1978, em Betim/MG, na fábrica Fiat de automóveis, por iniciativa do SESI/MG iniciou-se o “programa de Ginástica na Empresa” fundamentado nos princípios da Ginástica Laboral estudados a partir de visitas técnicas de profissionais desse SESI aos estaleiros da Ishibras, para observação da ginástica então aplicada aos trabalhadores. Atualmente, estes programas abrangem todo o país, com cerca de mais de 500 mil praticantes, envolvendo múltiplas empresas e objetivos referidos também ao bem estar do trabalhador. (Revista CONFEEF, 2006, pp 24-25)

Leite (1995) define ginástica laboral como atividade física praticada no local de trabalho de forma voluntária e coletiva pelos funcionários na hora do expediente. Praticada com intervalos de cinco a dez minutos diários com o objetivo de proporcionar

ao funcionário uma melhor utilização de sua capacidade funcional através de exercícios de alongamento, de prevenção de lesões ocupacionais e dinâmicas de recreação.

Existem três tipos de Ginástica Laboral: a Preparatória, a Compensatória e a Relaxante. A ginástica preparatória é realizada antes ou logo nas primeiras horas do início do trabalho. Na maioria das vezes não é possível implantar em todos os setores antes de iniciar a jornada, mas logo no seu início e isso não descaracteriza como preparatória. Ela é constituída de aquecimentos e ou alongamentos específicos para determinadas estruturas exigidas. O objetivo é aumentar a circulação sanguínea, lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões. Geralmente tem duração de 5 a 10 minutos. A ginástica compensatória é realizada no meio da jornada de trabalho, como uma pausa ativa para executar exercícios específicos de compensação. Praticada junto às máquinas, mesas do escritório e eventualmente no refeitório ou em espaço livre, utilizando exercícios de relaxamento muscular, visando diminuir a fadiga e prevenir as enfermidades profissionais crônicas. A ginástica de relaxamento é realizada ao final da jornada de trabalho constituída de exercícios de descontração muscular e exercícios respiratórios, (Mendes, 2004 p.3).

Os benefícios para os funcionários segundo Militão (2001) são: a melhora da auto-imagem, redução das dores, redução do estresse e alívio das tensões, melhoria do relacionamento interpessoal, aumento a resistência da fadiga central e periférica, aumento da disposição e motivação para o trabalho, melhoria da saúde física, mental e espiritual. Para Cañete *apud* Militão (2001) a ginástica laboral pode fornecer todos esses benefícios, dependendo da competência, grau de conscientização e postura ética adotada pelos profissionais que a conduzem. Conforme entrevista feita com os responsáveis pelo programa de ginástica laboral no estado de Santa Catarina observou-se que mais de 50% das empresas que participam de programas de ginástica laboral, são orientadas por multiplicadores. Esses, não recebem designação de profissionais da educação física, não são remunerados para executar esta tarefa, são trabalhadores das empresas onde existe o programa de ginástica laboral, escolhidos, treinados, orientados e supervisionados pelo professor de educação física, responsável pelo programa, (Militão, 2001)

Segundo estudo realizado por Militão (2001) que aplicou o questionário utilizado por Cañete (1995) teve o objetivo de verificar se a ginástica laboral contribui

para a saúde dos trabalhadores e se existe diferenças significativas nos resultados, da ginástica laboral quando orientada diretamente por um professor de educação física ou por um multiplicador. Os resultados mostraram que a ginástica laboral, quando orientada diretamente pelo professor de educação física, reduziu significativamente as dores nas costas, de cabeça, nos ombros e pescoço, nos membros superiores e inferiores. Diminuiu também o desânimo, a falta de disposição, insônia e irritabilidade, promovendo uma melhor qualidade de vida. Quando orientada por multiplicador, a redução das dores só ocorreu nos membros inferiores e superiores.

O termo ginástica laboral refere-se a uma atividade que se originou para prevenção de doenças e promoção do bem-estar do trabalhador. O profissional de Educação Física deve ser, por função e formação, responsável pela sua dinamização, orientação e ensino. O viés do tratamento de doença instalada (LER/DORT) cabe a outro profissional, em destaque os fisioterapeutas, que, no entanto, não estará prestando serviço em ginástica laboral, e sim, em alguma terapia ocupacional laboral ou outra designação. Em síntese a ginástica laboral presta-se mais às tradições históricas da Educação Física, sobretudo em suas bases científicas.

Conforme Art. 3º compete ao Profissional de Educação Física coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do desporto, (LEI Nº. 9.696, DE 1º DE SETEMBRO DE 1998).

Lima in Militão (2005) reforça a importância de uma atividade física no combate ao sedentarismo para a conservação da postura e, automaticamente, saúde física e mental para uma boa performance profissional. A preocupação em encontrar técnicas de prevenir ou amenizar problemas e doenças crônicas degenerativas, causadas pela constante repetição de movimentos pela falta de orientação adequada no trabalho, é algo cada vez mais comum. A Ginástica Laboral deve ser integrada ao ambiente de trabalho

e ao bem estar do trabalhador. Portanto, é necessária a atuação em conjunto de vários profissionais de diferentes áreas o que interfere na qualidade de vida dos trabalhadores.

Educação Física no Estilo de Vida do trabalhador

O estilo de vida é entendido como sendo a forma que o indivíduo vive, no âmbito da sociedade, fazendo alusão à qualidade de vida e neste contexto o mesmo é responsável pela sua maneira de viver, seja ela saudável ou não.

Para Nahas (2003) existem sólidas evidências de que o estilo de vida individual, que é um conjunto de crenças, valores e atitudes que se refletem em nossos hábitos cotidianos, ou seja, em nosso padrão de comportamento, apresenta um elevado impacto sobre a saúde, em geral, determinando para a grande maioria das pessoas, o quanto doentes ou saudáveis serão, a médio e longo prazos. São inúmeros fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano. Na qualidade de vida podem ser destacados fatores determinantes como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e espiritualidade (BARBANTI *et al*, 2002; NAHAS, 2003).

Segundo Saba 2001 na atualidade, os Estilos de Vida por envolverem todos os aspectos da ação e do pensamento humano (educação, recreio/lazer, nutrição, paz, justiça, trabalho, família, habitação, higiene, segurança, alimentação, recursos econômicos, recursos ambientais, hábitos tabágicos, alcoólicos, comportamentos de risco em relação às drogas ilícitas e às infecções sexualmente transmissíveis...) são tidos como elementos estruturadores e requisitos indispensáveis à obtenção do completo bem-estar, físico, mental e social.

De acordo com CARVALHO (2011), nunca na história da humanidade a saúde humana esteve tanto em situação de risco. A diminuição do tempo livre e o sentido de vida exageradamente utilitária fez suprimir os tempos de descanso, lazer e convivência familiar.

Levando em consideração que para o indivíduo viver na sociedade há uma necessidade de trabalho, que por sua vez sua jornada trabalhista torna-se exaustiva, consumindo um tempo significativo de sua vida, privando-o de momentos de lazer, atividade física, no seu contexto social, interferindo diretamente no seu bem-estar. Em

decorrência do excesso de horas trabalhadas, como também a falta de conscientização e uma condição financeira pouco favorável, gera um distúrbio alimentar, de forma que vêm provocando um desequilíbrio na qualidade de vida do trabalhador.

Para Toscano e Oliveira (2009), Um estilo de vida saudável esta associado ao incremento da pratica de atividades físicas, sejam elas realizadas no âmbito do trabalho, da locomoção, do lazer e das atividades domesticas e, como consequência, com melhores padrões de saúde e qualidade de vida.

A principio, Entende-se atividade física como qualquer movimento corporal realizado pela musculatura esquelética, levando ao gasto energético acima do repous. Estudos apontam seu grande beneficio a saúde, de acordo com ANTUNES (2006) Sua prática regular tem um impacto positivo em várias áreas, como no bem estar físico (dispnéia, fadiga, nível de energia, dores, percepção de sintomas, apetite e padrões de sono), no bem estar psicológico (autoconceito, auto-estima, humor e afeto), e em níveis percebidos de função física, social e cognitiva.

A atividade física é o movimento corporal humano que envolve um gasto energia superior ao gasto energético da situação de repouso. Quando o nível do movimento humano ultrapassa os patamares iniciais do corpo em repouso, intensificando-os, pode ser situada como atividade física (SABA, 2001).

Para manter-se ativo, são propostos varias atividades físicas que irão modificar o seu estilo de vida, assim como a sua saúde e a partir desse estilo de vida saudável, com uma alimentação balanceada e com a prática regular de atividade física poderá consequentemente ter uma melhora na sua qualidade de vida.

Para obter resultados satisfatórios na saúde, e modificações significativas no estilo de vida é preciso um acompanhamento de um profissional responsável por ações para cumprir o pentátlo do bem-estar (nutrição, controle do stress, relacionamento social, comportamento preventivo, atividade física), que neste contexto implica na pessoa do profissional de Educação Física, sendo este responsável para contribuir com o estilo de vida de forma integrada físico-psíquico-social, para verificar que o nível de qualidade de vida é dirigido por vários elementos, devendo ser trabalhado diretamente com ele, aspirando assim um efeito de bem estar.

Desta forma, sugere-se que, existam profissionais da saúde no âmbito da atividade física, voltado para uma melhor conscientização, informação e intervenção

promovendo um estilo de vida saudável gerando uma melhor qualidade de vida nos trabalhadores.

PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA DO SISTEMA FIEP

Diante da atual realidade social, os hábitos saudáveis, a manutenção da saúde e o condicionamento físico, podem dizer que a maneira mais precisa de se traduzir a expressão "vida saudável" é observar o modo oposto, até perverso, como a maioria das pessoas trata o próprio corpo: come-se demais, bebe-se demais, fica-se estressado demais, enquanto que exercícios e horário adequado de sono e alimentação adequada ficam em último plano, ou são desconsideradas pelos indivíduos.

As consequências de se manter hábitos que fogem ao conceito de Qualidade de Vida da OMS se apresentam de forma gradativa, tendo reflexos maiores na velhice. Mas, diferente do que muitos pensam, Qualidade de Vida é mais do que ter uma boa saúde física ou mental. É estar de bem com você mesmo, com a vida, com as pessoas queridas, enfim, estar em equilíbrio.

Desta forma, isso pressupõe a manutenção de hábitos saudáveis, cuidados com o corpo, atenção para a qualidade dos seus relacionamentos, balanço entre vida pessoal e profissional, tempo para lazer, saúde espiritual, entre outros fatores.

Ser competente e responsável pela própria saúde e estilo de vida deveria fazer parte das prioridades de todos. Essa é a visão do Programa Qualidade de Vida do Sistema FIEP, lançado no dia 22 de novembro de 2007. Ao apresentar tal proposta, o Sistema usou como fatores estimulantes e motivacionais a promoção de uma café da manhã composto por uma alimentação saudável, preparado por profissionais da equipe, também, uma peça teatral do grupo Heureca, a qual ressaltou a importância do bem estar físico e mental do trabalhador.

O público, formado por cerca de 150 colaboradores do sistema, também prestigiou palestra com o tema: "Como Empreender na Qualidade de Vida", ministrada pela Consultora em Recursos Humanos, Marlene Capel.

Depois da ginástica laboral, foi a vez da psicóloga, Eliane Ferreira (coordenadora do Programa Qualidade de Vida) apresentar o conteúdo do Programa Qualidade de Vida do Sistema FIEP, que realizou e realiza até hoje o Circuito Bem-

Estar, no qual os colaboradores são submetidos a atendimento educativo e preventivo às doenças. Na ocasião, o comitê do programa ainda lançou o concurso para a escolha do slogan e logomarca do programa, com participação dos próprios beneficiados.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL E ESTAGIO NÃO OBRIGATÓRIO

Lembremos que formação é a ação de desenvolver as capacidades próprias do ser humano, seja a inteligência, o sentido, a consciência corporal, o patriotismo, o espírito crítico, etc. (BARBANTI, 2005).

Estágio é definido pela Lei nº. 11.788, de 25 de setembro de 2008, como o ato educativo escolar supervisionado ,desenvolvido no ambiente de trabalho, que visa a preparação para o trabalho produtivo do estudante. O estágio integra o itinerário formativo do educando e faz parte do projeto pedagógico do curso.

Estágio não obrigatório ou eletivo é aquele desenvolvido como atividade opcional, acrescida à carga horária regular e obrigatória. A concedente é obrigada a pagar benefícios(bolsa, auxílio transporte, seguro contra acidentes de trabalho e férias proporcionais remuneradas ao estagiário.

A Educação Física, pela sua própria concepção, é um processo de participação livre e espontânea, com metas flexíveis, em que os esquemas e os modelos não dão lugar à rigidez no processo. A saúde é o princípio e o fim na Educação Física.

Onde afirma Taffarel (1993), que o conhecimento é fruto da práxis humana e a origem dos conteúdos decorre da atividade prática do homem para atender interesses específicos de classes sociais específicas. Os fenômenos da realidade são parte de um processo inerente ao desenvolvimento histórico geral e por isso a cientificidade e historicidade do processo cognitivo. O pensamento teórico-científico explica que a base e o critério para separar as classes de objetos são os diferentes tipos de atividades encaminhadas a satisfazer necessidades sociais. Assim faz-se evidente que o objeto de estudo da Educação Física é o fenômeno das práticas cuja conexão geral ou primigênia – essência do objeto e o nexos interno das suas propriedades – determinante do seu conteúdo e estrutura de totalidade, é dada pela materialização em forma de atividades – sejam criativas ou imitativas – das relações múltiplas de experiências ideológicas, políticas, filosóficas e outras, subordinadas às leis histórico-sociais.

Onde Borges (1998) Kenz (1994) reforça que o conhecimento acadêmico e o saberes adquiridos no cotidiano fundamentais para atuação e permanência no mercado de trabalho é adquirida ao longo da vida mediante a internalização teórico-prática de conhecimento e pela acumulação de experiência orientadas para agir no mundo do trabalho e do “não-trabalho” por meio da aquisição de destrezas e técnicas racionais e eficientes.

OBJETIVO:

Relatar as experiências do estagio não obrigatório no programa qualidade de vida da federação da indústria do estado da Paraíba, na unidade do Senai Stenio Lopes ,discutindo a importância na formação e suas perspectivas de intervenções .

METODOLOGIA

Na perspectiva de documentar os diferentes momentos de atuação do estagiário de educação física no ambiente laboral, ampliando a apreensão das informações a serem recolhidas para validade das discussões. Para tanto para elaboração deste trabalho houve a obtenção de dados de planos de estagio, relatório de atividade, planos de aula , pautas de reunião e planejamento do estagio não obrigatório formal realizado no SENAI Stenio Lopes DR Paraíba, contemplados pelo Programa de Qualidade de Vida do Sistema Indústria SESI/SENAI com objetivo principal de Fomentar a análise crítica e reflexiva sobre a formação e atuação do educador físico no ambiente laboral, considerando sua conduta, as condições sociais e os estilos de vida do colaborador, buscando fortalecer tudo que contribui para melhoria da atuação profissional na perspectiva do programa qualidade de vida SESI/ SENAI DR Paraíba. Se desdobrando na perspectiva de Analisar a atuação dos educadores físicos diante das novas práticas profissionais; Perceber a relevância dos jogos cooperativos e do Quick Massage para os colaboradores no ambiente laboral; Compreender os processos de formação dos educadores físicos perante as exigências do mercado.

Local do Estagio: Centro de Educação Profissional Prof. Stenio Lopes (CEPSL)Rua D. Pedro II, 788 – Prata, Campina Grande - PB - 58400-565

Publico atendido: Colaborares e alunos da unidade Senai Stenio Lopes , dos setores administrativos ,educacionais e operacionais .

RELATO DE EXPERIÊNCIA: PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA SESI/DR/PB – PREMISSAS PARA FORMAÇÃO

Este relato baseando-se na premissa da interdisciplinaridade e na formação do educador físico em constatar um esforço por aproximar, comparar, relacionar e integrar os conhecimentos, o estagio não obrigatório do curso de educação física da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB em parceria com o instituto IEL ,SESI E SENAI a atuação no programa interdisciplinar voltado à qualidade de vida no ambiente de trabalho, destinado aos corpo administrativo ,docentes , alunos e demais colaboradores da federação das industrias do estado da Paraíba FIEP que ocorrera na unidade do Senai Stenio Lopes de segunda a sexta no horário de 13:00 as 17:00 com pequenas variações de acordo com a necessidade do programa acordados em contrato ,após a seleção e formalização do estagio iniciando as atividades que tem como finalidade de orientar e estimular a melhoria da qualidade de vida no ambiente laboral .

O propósito desse programa é incentivar os cuidados com a saúde, por meio de diversas ações, entre elas, palestras planejadas em horários que garantam a presença do maior número de participantes.

Sendo os principais objetivos do programa

- ✓ Promover ações que estimulem um estilo de vida saudável;
- ✓ Promover o acompanhamento e a gestão dos fatores geradores do absenteísmo;
- ✓ Estimular a conexão social entre os colaboradores, favorecendo as relações sociais construtivas e produtivas;
- ✓ Estimular os colaboradores a desenvolver uma vida ativa para um estilo de vida saudável;

- ✓ Realizar uma gestão estratégica dos Programas de Saúde e Segurança no Trabalho no Sistema Indústria.

As ações do Programa são organizadas anualmente seguindo os seguintes critérios:

- I. Levantar dados e informações preliminares, buscando caracterizar a população que se quer abordar;
- II. Definir público possivelmente atendido (direta ou indiretamente) segundo a demanda apontada pelo corpo diretivo, facilitador ou lideranças dos setores;
- III. Elaborar e apresentar plano de ação junto a todos os membros do setor onde as atividades serão desenvolvidas.
- IV. Estimular o processo de formação da consciência crítica e autocrítica da comunidade sobre a temática da qualidade de vida.

As ações do estagiário:

- I. Identificar a instituição a qual foi alocado;
- II. Mapear a instituição;
- III. Estudo de viabilidade das ações do qualidade de vida;
- IV. Fazer o mapeamento dos recursos (humanos, materiais e tecnológicos) necessários;
- V. Definição da metodologia de execução do projeto;
- VI. Pensar nas formas de atração e de integração do público atendido;
- VII. Definir os principais procedimentos;
- VIII. Definir prazos para a realização das atividades;
- IX. Construir plano de trabalho para a equipe do projeto e cronograma de atividades;
- X. Registro das atividades no portfólio;
- XI. Definição de indicadores e sistemática para acompanhamento e avaliação do programa;
- XII. Construir um sistema de indicadores para acompanhar e avaliar atividades, resultados e impactos do projeto;
- XIII. Planejamento dos projetos para o ano subsequente.

AÇÕES DESENVOLVIDAS

GINÁSTICA LABORAL:

Praticar atividades físicas é de extrema importância para aqueles que desejam manter a saúde e a longevidade com qualidade de vida. Atividades físicas é o conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas realizam envolvendo gasto de energia por meio de exercícios corporais. A prática de atividades físicas ajuda a prevenir e controlar doenças como diabetes, hipertensão, osteoporose, doenças do coração e obesidade. Exercitar-se diariamente melhora a condição física e a disposição para as atividades diárias, evitando o estresse, a depressão e o isolamento.

Dentre as atividades físicas que melhoram a qualidade de vida está a ginástica laboral que ocorre 03 vezes por semana, durante 15 minutos, no expediente da tarde. Na ginástica laboral são desenvolvidos exercícios de alongamento e flexibilidade, exercícios para a postura e consciência corporal, jogos cooperativos e massagem que ajudam a evitar as lesões e promovem o bem estar do trabalhador em seu ambiente de trabalho.

Diante do que se foi trabalhado e abordado nas aulas, se constatou que a satisfação é vista na vida dos colaboradores (industriários) no que diz respeito a redução nas dores corporais, uma maior flexibilidade, desenvolvimento da lateralidade e psicomotricidade, etc. Portanto, passaram a buscar ter uma vida fisicamente ativa, buscando a melhoria para seu corpo, não apenas por estética, mas também por uma conscientização do benefício de se ter uma vida saudável.

QUICK MESSAGE OU MASSAGEM RELAXANTE:

Seja no Ocidente ou no Oriente, a Massagem vem sendo utilizada desde os primórdios da humanidade para aliviar dores ou desconfortos musculares e proporcionar bem estar, saúde e, por conseguinte, qualidade de vida. Pode ser usada também para recuperar

problemas físicos, visto que ativa a circulação drena os tecidos das substâncias que ficam acumuladas no corpo. O principal objetivo da técnica é tirar a fadiga do cotidiano e tem esse nome por ser uma alternativa de combate ao estresse, à fadiga e à tensão, que pode ser aplicada no próprio local de trabalho, ou fora do mesmo. A vantagem é que não exige muito espaço, apenas o suficiente para colocar a cadeira. Em resumo diante das inúmeras vantagens que ela oferece as principais são: a pessoa que recebe pode permanecer vestida; a posição para receber é confortável; não há necessidade de se deslocar do ambiente de trabalho para recebê-la e é acessível a todos por não ser onerosa.

A Quick Massage foi utilizada como forma de proporcionar relaxamento e descontração, nos permitindo constatar que durante um dia bastante produtivo no trabalho, ter uma pausa de 15 minutos para realizar massagem permitiu aos colaboradores “recarregar as baterias”. Sedo assim, podem continuar trabalhando com motivação e entusiasmo, comprovando que associar o trabalho a técnicas de relaxamento todos os dias, melhora a qualidade dos serviços prestados, estimula a autoestima e combate o estresse e a depressão.

PILATES DE SOLO :

Percebendo a importância desta atividade física para a promoção da qualidade de vida dos colaboradores, foram promovidas aulas de pilates de solo durante o expediente, com isso, foi possível perceber que contribuiu no desenvolvimento físico, psicológico e social, elevando a resistência cardiorrespiratória, além de combater o estresse e a obesidade na vida dos colaboradores.

ANIVERSARIANTES DO TRIMESTRE :

Elaboração e organização junto ao Rh da unidade a comemoração dos aniversariantes do trimestre, contando com a participação sempre se todos os colaboradores.

TREINAMENTOS DE FUTSAL E VOLEIBOL FEMININO E MASCULINO / JOGOS DOS COLABORADORES

Em 1 ano tão importante para o esporte brasileiro, visto que em 2014 a Copa do Mundo de Futebol acontecerá no Brasil, os jogos industriários já se consolidaram como

uma oportunidade para promoção do esporte, lazer e interação entre os colaboradores do Sistema Indústria. Diversos desportos, como futsal, natação, dominó e dama, são as modalidades aplicadas para as competições. Paralelamente aos jogos, ocorreram dinâmicas e alguns desafios para os familiares dos competidores, envolvendo atividades com cama elástica, pipoca, sleek-line, pintura de face, quick massage, brinquedos infláveis, degustação de alguns alimentos, entre outros.

Objetivando a realização de eventos como os dos Jogos dos Colaboradores, foram realizados treinamentos de futsal e voleibol, nas modalidades femininas e masculinas, os quais ocorreram 03 vezes por semana, após o expediente dos funcionários. Contudo mesmo após os Jogos dos Colaboradores, os treinos foram firmados e fixados, proporcionando aos participantes o convívio com o esporte, estimulando a prática de atividade física, a promoção da saúde e da qualidade de vida. Por tal motivo, o espírito de equipe, coletividade, motivação, respeito ao esporte, trabalha em equipe, superação entre outros aspectos foram fortalecidos,

Com a participação de todas as unidades, nos Jogos integrou os colaboradores num grupo mais fortalecido e produtivo, consciente da importância de trabalhar em equipe para o crescimento da Instituição.

AULÕES DE GINÁSTICA AERÓBICA

Ao som diversificado de ritmos, os colaboradores, estagiários e prestadores de serviço participam do Aulão Mistura de Ritmos, realizados uma vez a cada três meses. Percebemos que este momento é caracterizado por ser uma oportunidade de lazer, atividade física e ainda contribui para estimular hábitos saudáveis entre os participantes. Realizar exercícios físicos acompanhados por profissional qualificado, traz efeitos fisiológicos benéficos à saúde do corpo, influenciando principalmente o sistema cardiovascular e muscular.

DISCURSÃO

Este relato permite um olhar sobre a iniciativa do Programa Qualidade de vida e da atuação do educador físico enquanto agente de intervenção, pensando na diversidade e pluralidade do grupo, sendo cada colaborador rico em suas especialidades, e na forma de entender e participar no programa que se baseia no “Pentáculo do Bem-Estar”

(NAHAS, 2010), considerando os cinco fatores determinantes no estilo de vida individual. São eles: os hábitos alimentares, o controle do estresse, a atividade física, os relacionamentos e o comportamento preventivo, legitimado pela afirmativa: contribui para a afirmação dos interesses de classe das camadas populares, na medida em que desenvolve uma reflexão pedagógica sobre os valores como solidariedade substituindo individualismo, cooperação confrontando a disputa, distribuição em confronto com apropriação, sobretudo enfatizando a liberdade de expressão dos movimentos – a emancipação -, negando a dominação e submissão do homem pelo homem (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p.40).

Diante desta fala é possível refletir acerca dos valores das práticas corporais orientadas pelos educadores físicos contemporâneos em ambiente, outrora, não presentes, esses relatos favorecem a observação de possibilidade de inserção de novas modalidades de prática esportiva, bem como melhoria nas já existentes.

Certamente a participação do profissional de educação física no ambiente laboral pode possibilitar oportunidades de construção do ser ativo, com autoestima valorizada, com espaço para privilegiar o trabalho em equipe, mas não esquecendo a importância da individualidade, com o pensar crítico e reflexivo da inserção de práticas saudáveis gerando no ambiente laboral, espaços participativos e promotores de saúde e bem estar. Neste sentido, o educador físico no programa é levado a trabalhar com novas práticas tais como: jogos cooperativos, ginástica laboral e Quick massage, atividades inerentes ao programa que foi implantado em 2007 com o objetivo, inicialmente, de ampliar o acesso à informação e, principalmente, oferecer oportunidades aos seus colaboradores de refletirem sobre seu estilo de vida, com foco na adoção de uma postura autônoma e um estilo de vida ativo e saudável. Tal programa alinhado a crescente tendência em abordar o estilo de vida saudável como fator essencial para a saúde e o bem-estar, vem de forma inovadora e estratégica, oferecendo continuamente atividades interdisciplinares e diversificadas contribuindo para que os trabalhadores identifiquem as áreas em que podem melhorar para ter uma existência mais equilibrada, plena e satisfatória. Deste modo, ficou claro que devem ter uma preocupação com a formação profissional do educador físico tanto nas áreas da saúde como na biopsicossocial visto que, o enfoque da promoção da saúde vise o bem estar e a qualidade de vida do colaborador, partindo da visão mais crítica da atuação do educador físico de entender a

vida e a saúde como questão de direito implicando em parceria permanente entre o educador, o colaborador e seu meio

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo na forma de relato realizado durante o estágio extra-curricular permitiu uma melhor compreensão da realidade da atuação profissional de educação física no ambiente laboral, sob a atuação do programa qualidade de vida no sistema indústria da Paraíba. Com a intervenção do profissional de educação física diante das suas atribuições contemporâneas, que trouxe consigo mudanças de comportamento superando as antigas visões acerca das praticas corporais e esportivas, alguns paradigmas foram rompidos, sobretudo no que diz respeito à aptidão física utilizando da dialética histórica sob as mudanças sociais.

Adoção pedagógica dos professores ao assumirem um novo papel frente a estrutura educacional, procurando adotar em suas aulas não mais uma visão de exclusividade a prática desportiva, mas, fundamentalmente, alcançarem metas em termos de promoção da saúde, através da seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar qualidade de vida

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ANTUNES, R. (2006). **Os sentidos do Trabalho**. São Paulo: Boitempo.

Borges C.M.F **O Professor de educação física e a construção do saber**.Campinas : Papyrus 1998

BARBANTI, V. J. **Formação de Esportistas**. São Paulo: Manole, 2005

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo, Cortez, 1992

CONFED. Ano: IV, | **Revista nº.: 13, p. 4-11, Agosto 2007 Ano da Ginástica Laboral.**
Revista Conselho Federal de Educação Física CONFED. Ano: VI | Revista nº.: 22, p.
24-25,

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde, qualidade de vida:** conceitos e sugestões para
estilo de vida ativo. 5ª edição. Londrina: Midiograf, 2010.

GINÁSTICA LABORAL. Revista do Conselho Federal de Educação Física

GINÁSTICA LABORAL: **Intervenção exclusiva do profissional de educação física.**
ano VI | Revista nº.: 23, p.12-14, Março de 2007. Conselho Federal de Educação Física.
Artigo 3º. LEI Nº. 9.696, DE 1º DE SETEMBRO DE 1998 Disponível em
<http://www.confed.org.br/extra/juris/mostra_lei.asp> Acesso em: 10 de maio, 2015.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

OGATA, A. **WELLNESS:** Seu guia de bem-estar e qualidade de vida. Ricardo Marchi.
Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

OGATA, A; SIMURRO, Sônia. **Guia Prático de qualidade de vida:** como planejar e
gerenciar o melhor programa para a sua empresa. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

OGATA, A. (org.). **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.

MENDES, R. A; LEITE, Neiva. **Implantação de um Programa de Ginástica
Laboral.** In: MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. Ginástica Laboral: princípios e
aplicações práticas. Barueri, SP: Manole, 2004. p. 74-76.

MILITÃO, A.G.. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e
sua relação com os profissionais que a orientam.** Florianópolis, 2001. Dissertação

(Mestrado em Engenharia da Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia da Produção, Universidade Federal de Santa Catarina.

RESOLUÇÕES UEPB CONSEPE – disponível no site <http://proreitorias.uepb.edu.br/prograd/estagio/>

SABA, F. A.: **À Prática do Exercício Físico em Academias**. São Paulo, Manole, 2001

TAFFAREL, C. N. Z. (1993). **A formação do profissional da educação: o processo de trabalho pedagógico e o trato com o conhecimento no curso de Educação Física**. Tese de Doutorado em Educação – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

TOSCANO, J. J. O.; OLIVEIRA, A. C. C. **Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física**. Revista brasileira de medicina do esporte, Niterói, v.15, n.3, p.169-173, maio/jun. 2009.

KUNZ, E.. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: Unijui, 1994.