



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

WHOSHINGTON DE LIMA DOMINGOS

**GINÁSTICA LABORAL: MAIS SAÚDE NO TRABALHO = TRABALHADOR E
EMPRESA PRODUTIVA um relato de experiência na empresa SESI/SENAI**

CAMPINA GRANDE – PB

2016

WHOSHINGTON DE LIMA DOMINGOS

**GINÁSTICA LABORAL: MAIS SAÚDE NO TRABALHO = TRABALHADOR E
EMPRESA PRODUTIVA um relato de experiência na empresa SESI/SENAI**

Trabalho de Conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Ms. Sêmio Wendel Martins Melo

**CAMPINA GRANDE – PB
2016**

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.

D671g Domingos, Whoshington de Lima.
Ginástica laboral [manuscrito] : mais saúde no trabalho = trabalhador e empresa produtiva um relato de experiência na empresa SESI/SENAI / Whoshington de Lima Domingos. - 2016.
18 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2016.
"Orientação: Prof. Me. Sêmio Wendel Martins Melo, Departamento de Educação Física".

1. Ginástica laboral. 2. Qualidade de vida. 3. Vida saudável.
4. Estágio supervisionado. I. Título.

21. ed. CDD 796.4

WHOSHINGTON DE LIMA DOMINGOS

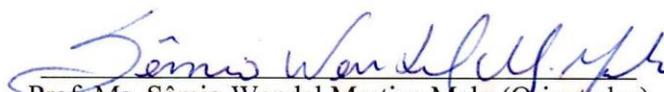
GINÁSTICA LABORAL: MAIS SAÚDE NO TRABALHO = TRABALHADOR E
EMPRESA PRODUTIVA, Um relato de experiência na empresa SESI / SENAI

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Programa de Graduação
em Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito à
obtenção do título de licenciado em
Educação Física.

Área de concentração: Atividade Física e
Saúde.

Aprovada em: 25/10/2016

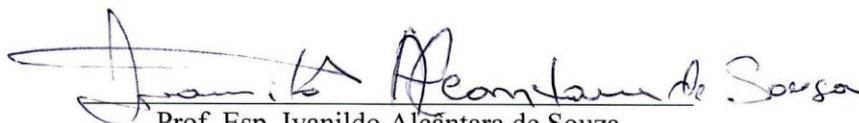
BANCA EXAMINADORA



Prof. Ms. Sêmio Wendel Martins Melo (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profª Ms. Verônica Fernandes da Silva
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Esp. Ivanildo Alcântara de Souza
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por minha vida, por me guiar por todos os meus passos, pela minha saúde, força e por essa vitória concebida.

Aos meus pais, que mesmo com suas dificuldades me guiaram pelo caminho certo, me ajudando em todos os momentos da minha caminhada, pela compreensão e amizade, pelo amor e por todos os conselhos que me fizeram ser o homem que sou hoje.

A minha esposa e filha, por estarem sempre me apoiando, pelo amor diário, por todo incentivo me dado e por me ajudarem em cada dificuldade, sempre acreditando e incentivando.

Aos meus irmãos, por todos os conselhos e ajuda, pelo amor e união que sempre esteve presente em nossa família.

Aos meus amigos que por muitas vezes foram minha segunda família.

Ao meu grande amigo, Padre Antônio, que me acolheu e acreditou em minha capacidade, por ter sido um pai quando precisei.

Ao meu orientador, Sêmio Wendel Martins Melo, pelo apoio na caminhada em minha conclusão de jornada acadêmica.

Aos amigos da turma de educação física: Djanário, Rommel, Diêgo;

A minha querida professora Regiménia, por ter me dado à oportunidade do estágio;

Aos amigos que encontrei no estágio, Raphaella, Maurício, Júnior, Gustavo, Luan, Sandra, Catarina, Jorge, Giliard;

Aos meus mestres, amigos professores de DEF, pelo qual aprendi o conhecimento que tenho hoje;

MUITO OBRIGADO!

RESUMO

Com as constantes mudanças sofridas no mercado de trabalho na atualidade, cada vez mais fica evidente a necessidade de cuidados especiais com a classe trabalhadora, vendo estes como peça fundamental para o crescimento das empresas. A necessidade da implantação de um programa onde este trabalhador possa ter um tempo de descanso, uma pausa dentro do próprio ambiente de trabalho, para ter um alívio do estresse causado pelo esforço repetitivo que dura várias horas na mesma posição. A ginástica laboral vem sendo a grande saída para as empresas que querem ter um bom retorno de seus trabalhadores, lhes proporcionando dentro do horário de trabalho uma pausa, que é na maioria das vezes um incentivo para que estes busquem fora da empresa uma vida mais saudável, ativa, pois assim estarão fortalecendo seus corpos, dificultando assim que sejam vítimas das doenças causadas pelo sedentarismo ou que precisem se afastar dos seus trabalhos por doenças relacionadas também pelo sedentarismo. Para tanto, é necessário a presença de um profissional qualificado para ministrar este momento, com conteúdos e exercícios que motivem a mudança de hábitos, um profissional de educação física, este que deve estar sempre dando um significado à suas aulas, diversificando sempre os exercícios e pensando em qual a necessidade de cada trabalhador.

As atividades foram desenvolvidas no centro de tecnólogos do couro e do calçado CTCC Albano Franco, com público alvos os trabalhadores da empresa e com alunos da instituição.

Palavras-chave: Estágio Supervisionado; Ginástica Laboral; Vida Saudável.

ABSTRACT

With the constant changes suffered in the labor market today, increasingly it is evident the need of special care for the working class, seeing these as a key to business growth. The need to implement a program where this worker may have a time of rest, a break in the work environment itself, to have a relief from the stress caused by repetitive strain hard several hours in the same position. The gymnastics has been a great outlet for companies who want to have a good return for their workers, providing them within the working time a break, which is most often an incentive for them to seek out the company a healthier life , active, for thus will strengthen their bodies, making it difficult to be victims of diseases caused by sedentary lifestyle or need to move away from their work related diseases also by inactivity. Therefore, the presence of a qualified professional to teach this moment, with content and exercises that motivate change habits is needed, a physical education professional, this should always be giving a meaning to their classes, always diversifying the exercises and wondering what the needs of each employee.

The activities were developed in the center of technologists leather and footwear CTCC Albano Franco, with targets public the company's workers and students of the institution.

Keywords: Supervised Internship; Labor gymnastics; Healthy life.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. REFERENCIAL TEORICO.....	9
3. O ESTÁGIO.....	11
3.1. Caracterizações do campo de estágio.....	11
3.2. Cenário.....	11
3.3. Estrutura organizacional.....	11
3.4. O público.....	12
4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	14
4.1. Desafios.....	14
4.2. Soluções.....	15
4.3. Ações durante o estágio em parceria com o programa de qualidade de vida dentro da empresa.....	15
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	17
6. REFERÊNCIAS	18

1. INTRODUÇÃO

Há muito tempo a atividade física e o exercício físico vem sendo mencionado como sendo instrumento de recuperação, manutenção e promoção à saúde, podendo seus benefícios ser notados nos diversos grupos da sociedade. Havendo sempre uma relação à prática de atividade física e hábitos alimentares bons, pois eles são fundamentais para a manutenção e bom funcionamento do corpo.

Neste sentido, a atividade física, segundo Sallis e Owen (1999), pode ser definida como qualquer movimento corporal.

A finalidade maior da ginástica laboral dentro da empresa é de relaxar o empregado e lhe dar motivos para buscar uma vida saudável fora do local de trabalho, sendo assim, o programa de qualidade de vida do Sesi, nos ofertou mini cursos, palestras, material e livros para assim fazer um bom trabalho dentro da empresa, se tratando de motivação, a cada dois meses tínhamos reuniões em com o grupo do programa de qualidade de vida, todos os estagiários e professores discutiam um tema transversal para ser discutido nas empresas enquanto eram realizadas as aulas de ginástica laboral.

“O primeiro apontamento sobre Ginástica Laboral foi um pequeno livro chamado *Ginástica de Pausa*- Destinado a operários – editada na Polônia, em 1925. Alguns anos depois, surgiu também na Holanda e na Rússia” Lima (2007, p.23).

O profissional de educação física enquanto agente de intervenção em qualidade de vida, deve pensar pela pluralidade e diversidade dos grupos a serem atendidos, sendo cada aluno diferente e rico em sua especialidade.

Nessa perspectiva, este relato de experiência teve o objetivo de discutir sobre este novo campo de atuação do profissional de educação física, que é a ginástica nas empresas, um campo onde há a possibilidade de crescimento tanto para o profissional de educação física, quanto para os empregados das empresas que se beneficiam pelo conteúdo recebido, pelos incentivos recebidos e pelos momentos de pausa que são essenciais para este trabalhador, relaxar a musculatura e desestressar a cabeça, que está constantemente cheia de problemas, seja familiares ou do trabalho.

A Ginástica labora tem o objetivo de promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas por meio de exercícios físicos, dinâmicas de grupo e outras técnicas complementares como massagem, sempre dirigidos e adequados ao ambiente de trabalho. Lima (2007, P. 30).

Deste modo, este relato está organizado de maneira que mostre como era o cenário, como estavam os trabalhadores e em seguida como eles ficaram após o fim do estágio.

Para tanto, o presente estudo visa relatar a experiência como estagiário em empresa de couro e calçado, onde a mesma contribuiu diretamente para o meu desenvolvimento profissional. Pois através da oportunidade pude expor os conhecimentos adquiridos por meio da graduação acadêmica, fazendo sempre alusão entre a teoria e a prática.

2. REFERENCIAL TEORICO

A ginástica laboral é uma maneira das empresas proporcionar aos trabalhadores uma melhor qualidade de vida, visando assim que este trabalhador tenha um melhor rendimento na empresa e que este se mantenha por mais tempo com saúde e evitando que o empregado se afaste do trabalho por doenças crônicas causadas pelo sedentarismo.

De acordo com Lima (2007, p.28).

Ginástica laboral pode ser conceituada como um conjunto de práticas físicas elaboradas a partir da atividade profissional exercida durante o expediente, visando compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho, relaxando e tonificando-as, e ativar as que não são requeridas.

“A Ginástica laboral Compensatória (GLC) e a Ginástica Laboral Preparatória (GLP) consistem em exercícios específicos, realizados no próprio local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica” Dias (1994 apud LIMA, 2007, p.28).

A qualidade de vida pode ser entendida como “uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial” Minayo et. al., (2000, P. 8, apud MARTINS, 2008, p.17).

Nessa perspectiva, o trabalho do profissional de educação física dentro da empresa deve ser feito a partir de uma avaliação levando em conta, qual o nível de atividade que se encontra os servidores da empresa, bem como, quais as funções de cada setor, para assim melhor guiar melhor o programa de ginástica laboral, dando a prioridade aos grupos musculares de cada setor.

Para Poletto (2002, p.2) “a implementação de um programa de ginástica busca despertar nos trabalhadores a necessidade de mudança e não apenas de alterações nos momentos de ginástica orientado dentro da empresa”.

Blair et. al. (2001 apud Martins, 2008, p.22) expõe os benefícios que podem ser decorrentes de um estilo de vida fisicamente ativo. São eles:

- Melhor controle da massa corporal (peso) ponderal;
- Mais vigor;

- Visão “mental” mais clara (ex: Visualizar com mais clareza determinados problemas e situações);
- Aumento da autoestima;
- Redução do risco de desenvolvimento de doenças cardíacas, hipertensão arterial e diabetes;
- Redução do risco de desenvolvimento de câncer do cólon;
- Menor chance de ter resfriados e gripes;
- Manter/tornar ossos, articulações e músculos mais saudáveis;
- Manter o organismo fisicamente condicionado e flexível;
- Ter vida saudável, longa e independente.

Os exemplos citados por Blair et. al. (2001, apud Martins, 2008, p.22) são muito atraentes para as empresas que buscam uma classe trabalhadora forte, como é o caso da construção civil.

A falta de atividade física colabora para o aparecimento de doenças cardiovasculares Silva e March (1997 apud POLETTTO, 2002, p.3).

Portanto, a necessidade de se ter um programa nas empresas que visem à saúde do trabalhador é benéfica, tanto para o trabalhador, quanto para a empresa, que precisa ter um colaborador ativo, que não esteja frequentemente se afastando do trabalho por ter um sistema imunológico debilitado pela falta de atividade física.

3. O ESTÁGIO

3.1 Caracterizações do campo de estágio

O estágio teve início em 15/04/2015 e teria duração de doze meses, mas recebi outra proposta de emprego e me afastei um mês antes do término do contrato que seria no dia 15/04/2016.

O Centro de Tecnologia do Couro e do Calçado Albano Franco – CTCC unidade do SENAI/PB foi inaugurado em 27/05/1994 com a missão de propiciar sistemas de apoio à competitividade, contribuindo para o fortalecimento do setor coureiro-calçadista e o desenvolvimento pleno e sustentável do país, promovendo a educação para o trabalho e cidadania, a assistência técnica e tecnológica, a produção e disseminação de informação e a adequação, geração e difusão de tecnologia. As atividades desenvolvidas foram de acordo com a necessidade de cada setor, visto que o SENAI CTCC é composto por vários setores e cada um com sua especificidade.

3.2 Cenário

O cenário no qual realizamos as atividades é dotado por vários setores, cada qual com sua particularidade e necessidade em relação aos exercícios que foram trabalhados, é um local de fácil acesso, com espaço amplo e com vários cogumelos que servem de espaço para lazer durante os lanches ou quando há a necessidade de eventos, com quadra, piscina e refeitório. Setores de educação, biblioteca (EAD), administração, pessoal, tesouraria, laboratórios, planta de couro e calçado, NADE, artefatos, hotel, almoxarifado e salas de aula.

Além dos espaços citados havia também uma construção que servia como depósito, cada setor havia pelo menos três pessoas em cada, sendo que as plantas de couro e de calçados eram as que tinham mais pessoas, por serem usadas por professores para aulas práticas e teóricas nos cursos técnicos ofertados lá.

Nem toda a sala tinha ar condicionado, mas todas tinham uma boa ventilação, que era suficiente para arejar as salas. Por ter laboratórios, os locais eram todos marcados com o nível de risco em cada setor, e exigências mínimas para entrar neles.

3.3. Estrutura organizacional

O SENAI CTCC tem um quadro de trabalhadores muda de acordo com as necessidades, era constante as demissões ou transferências, mas os que eram fixos eram:

- Professores de curso técnico;
- Setor pessoal/secretaria/administração;
- Sala de artefatos;
- Educação/biblioteca (EAD);
- NADE
- Planta de couro/Planta de calçados;
- Artefatos;
- Laboratórios;
- Serviços gerais;
- Jardineiros;
- Porteiros;

3.4. O público

O público com o qual trabalhamos no estágio foi diverso, pois havia pessoas de 16 a 63 anos de idade, e com trabalhos diferentes, portanto, além de trabalharem em diferentes funções, ainda estava em idades totalmente diferentes, o que influenciou também no programa de atividades para eles.

Observando de modo amplo cada tipo de setor, necessidade de exercícios e quais idades para poder trabalhar de maneira uniforme, porém sem exigir algo que não estivesse ao alcance dos trabalhadores, assim foi desenvolvido um cronograma de treinos, divididos em: Exercícios de fortalecimento, flexibilidade e exercícios de relaxamento.

Com os exercícios definidos, foram colocados no programa temas transversais, que eram discutidos antes com o orientador do estágio no SESI juntamente com outros estagiários da mesma empresa e do mesmo programa, este tema tinha ideia ser discutido entre as aulas de ginástica labora, enquanto os exercícios eram executados, passando informações e dando significados aos movimentos, mostrando a necessidade de se ter uma rotina de atividade física fora da empresa, para manter o bom funcionamento do corpo e evitando doenças causadas pela inatividade física.

Haviam também um grupo formado de pessoas que praticavam esportes dentro da empresa. O futsal masculino e feminino acontecia duas vezes por semana, mesmo sem orientação, visando à participação nos jogos dos trabalhadores, também havia o interesse de alguns em usar a piscina para hidrogenástica, porém como não era possível fazer dentro do expediente não foi possível efetivar esse desejo dos trabalhadores.

4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Fui selecionado para o estágio no SESI, empresa alguns estagiários para o programa de qualidade de vida no SENAI, por fazerem parte do mesmo sistema. De início recebi instruções de como seriam desenvolvidas as intervenções, com minicursos, palestras, apostilas e livros além de contato inicial com o público que iria trabalhar. Conhecer o local e entender como seria o planejamento das aulas de ginástica labora, momentos de massagem e outras ações de conscientização dentro da empresa.

O estágio ficou dividido da seguinte maneira: segundas, quartas e sextas eram realizadas aulas de ginástica laboral nos setores, já nas terças e quintas eram feitas massagens relaxantes em salas com ar condicionado. Alternando quando havia na semana algum feriado ou impossibilidade de realizar a aula por motivos internos da empresa.

A metodologia trabalhada dentro da empresa foi: de início, avaliar como estavam divididos os setores, quais as necessidades em termos de exercícios para cada, qual era o tempo em que estavam disponíveis para a aula de ginástica, se eram fisicamente ativos ou não, se tinha alguém com necessidade especial, se haviam fumantes, e se algum deles tinha alguma lesão.

Após o momento inicial, foi feito um cronograma de Atividades pra cada setor, dividindo em cada dia da semana um grupo muscular a ser trabalhado, (ex: segunda exercícios de flexibilidade, terça massagem, quarta resistência, quinta massagem, sexta relaxamento.), todos com mudanças a cada 2 semanas e como foco no trabalho realizado na empresa.

Além das atividades desenvolvidas em relação a exercícios de compensação ao trabalho exercido de cada, eram colocados durante os 15 minutos de aula informações sobre exercícios e seus benefícios, sempre mostrando que uma vida ativa fora da empresa iria fazer com que eles tivessem uma melhor qualidade de vida, uma melhoria nas suas funções e isso lhes daria mais resistência para trabalhar com um corpo mais forte, com mais disposição e ficando longe de doenças causadas pela inatividade física.

4.1. Desafios

Desafios estão presentes em tudo que vamos fazer, no estágio não foi diferente, encontramos pessoas que estavam em situação de sedentarismo, mesmo trabalhando cerca de 8 horas de segunda a sexta, trabalhando sentado todo o tempo em frente ao computador e fora da empresa não faziam atividade física para compensar esta deficiência.

4.2. Soluções

As soluções para os problemas de inatividade física foram usar o próprio espaço da empresa para que os alunos fizessem exercícios, orientados pelo estagiário de educação física. Foram propostos exercícios funcionais, três vezes por semana após o expediente de todos, e ainda dois dias de futsal, dando a oportunidade da prática de uma atividade orientada e sem precisar se deslocar para realiza-las.

4.3. Ações durante o estágio em parceria com o programa de qualidade de vida dentro da empresa

O programa de qualidade de vida no SENAI CTCC era composto por: Psicóloga, estagiário de educação física, CIPA (comissão interna de prevenção de acidentes) e técnico em segurança do trabalho, durante o estágio realizamos várias ações em conjunto entre elas estão:

- Aniversário coletivo (do mês);
- Abril Verde;
- Dia das mães;
- Outubro rosa;
- Novembro azul;
- Palestras na SIPAT (semana interna de prevenção de acidente no trabalho);

Fortalecendo sempre a necessidade da prevenção é fundamental para evitar o afastamento dos servidores, e dando-lhes informações sobre cada

tema, orientações sobre as saídas para evitar doenças, acidentes do trabalho, etc.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estágio realizado permitiu uma melhor compreensão do papel do profissional de educação física no ambiente de ginástica laboral frente a novas tendências de mercado, vendo que antes o ambiente mais acessível para o profissional de educação física era o escolar, onde era fonte empregadora quase exclusiva. Com um novo espaço que precisa de um profissional de educação física, além das academias, piscinas, clubes, etc. A ginástica laboral vem como um novo universo a ser estudado, pois a necessidade é de um profissional que apresente soluções para os problemas que as empresas têm em relação ao afastamento de empregados por lesões de esforço repetitivo.

Ao mesmo tempo, foi possível refletir sobre a formação e grade acadêmica, se está se adequando as necessidades do novo profissional exigido fora da universidade, tendo em vista que na contemporaneidade, o profissional assume outros papéis sociais. A formação acadêmica, de fato, nos deixa meio a deriva, pois em muitos casos não recebemos conteúdos para trabalhá-lo em empresas, no ambiente laboral, tendo que buscar por conta própria conhecimentos sobre a ginástica laboral.

6. REFERÊNCIAS

LIMA, Valquíria de, 1969 - *Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho / Valquíria de Lima*. – 3.ed.rev. e ampliada. – São Paulo: Phorte, 2007.

MARTINS, Caroline de Oliveira, 1972 – *Programa de produção de saúde do trabalhador / Caroline de Oliveira Martins*. – 1.ed. – Jundiaí, SP: Fontoura, 2008.

POLETTO, Salette Sandra. *Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral, implantações metodológicas, 2002*. Disponível em: <<http://www.producao.ufrgs.br/arquivos/publicacoes/Sandra%20Salette%20Poleto.pdf>>. Acesso em: 16 de outubro de 2016.