



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MATEUS ARRUDA QUEIROZ**

**A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA QUALIDADE DE VIDA DE  
TRABALHADORES DA PROINFRA NA UEPB**

**CAMPINA GRANDE - PB**

**2019**

MATEUS ARRUDA QUEIROZ

**A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA QUALIDADE DE VIDA DE  
TRABALHADORES DA PROINFRA NA UEPB**

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

**Orientadora:** Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE - PB**

**2019**

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

Q38i Queiroz, Mateus Arruda.  
A influência da Ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores da PROINFRA na UEPB [manuscrito] / Mateus Arruda Queiroz. - 2019.  
37 p. : il. colorido.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.  
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física - CCBŚ."  
1. Educação Física. 2. Ginástica laboral. 3. Qualidade de vida. I. Título

21. ed. CDD 796.4

MATEUS ARRUDA QUEIROZ

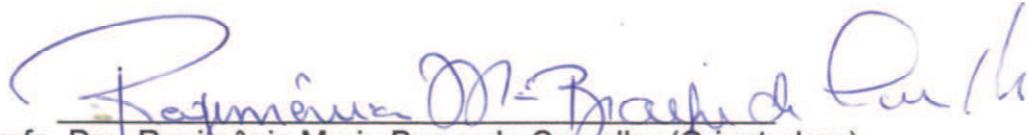
A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA QUALIDADE DE VIDA DE  
TRABALHADORES DA PROINFRA NA UEPB

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

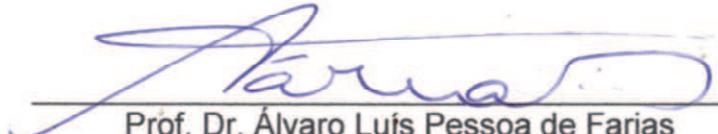
**Área de concentração:** Saúde e biodinâmica

Aprovado em: 10/06/2014

**BANCA EXAMINADORA**

  
\_\_\_\_\_  
Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

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

  
\_\_\_\_\_  
Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## **AGRADECIMENTOS**

À Deus, pelo dom da vida e por todo o suporte espiritual me ajudando a cada minuto dessa graduação, sem ele eu não conseguiria.

Aos meu pais Mário Costa de Queiroz e Neolice Barbosa de Arruda, por todo amor, dedicação e educação, que fizeram ser esse homem que sou hoje, sou grato por nunca deixar que faltasse nada em minha e por toda vibração em conjunto por cada conquista, essa vitória é nossa.

À minha família em geral, em especial minhas avós Maria Ivanize e Maria Geni, por todo amor e oração, e as minhas tias Neísa Barbosa e Socorro Queiroz, por todo o suporte afetivo e financeiro.

Aos meus amigos de infância Diogo Vasconcelos e Rodolfo Barros, por todo companheirismo e irmandade verdadeira.

Aos meus amigos Douglas Filipe e Carol Duarte, que me acompanharam desde o início da graduação em tudo, inclusive no projeto “Ginástica laboral e treinamento personalizado” e participaram de todas as vitórias dentro da graduação junto comigo.

À minha orientadora, Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, que me acolheu desde o 1º período, transmitindo ensinamentos que não serão esquecidos e por ter me dado inúmeras oportunidades e experiências dentro do curso de educação física.

À minha amiga Flávia Thaís, que foi uma das minhas principais incentivadoras ao estudo e a pesquisa.

Ao Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho, por ter me acolhido no projeto, por cada apoio e incentivo dentro do curso.

Ao Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias, pelos ensinamentos e por toda a ajuda e presença marcante no projeto durante esses anos.

Aos colaboradores do setor PROINFRA, por permitir que os estagiários de educação física adentrassem em suas vidas toda segunda, quarta e sexta, sempre com muita empolgação e entusiasmo, nos permitindo melhorar sua qualidade de vida.

Ao grupo de amigos “Especuladores” que foi formado no início da graduação e se fizeram muito presentes na minha caminhada acadêmica.

## RESUMO

É inquestionável que a revolução industrial foi o pontapé para o início de uma nova era de constantes avanços tecnológicos no ambiente laboral. Em contrapartida, foi o início de uma série de obstáculos para a saúde dos trabalhadores, tanto no âmbito físico quanto psicológico, uma vez que doenças como LER/DORT e estresse, entre outras doenças, desde esse período, são cada vez mais frequentes. Atualmente, nota-se que por mais que as máquinas estejam tomando espaço nos setores industriais, de construção, etc, os seres humanos ainda são indispensáveis e por isso surgiu a necessidade de realização de ações que contribuam para a saúde dos trabalhadores. É nesse contexto que surge a ginástica laboral visando minimizar dos danos causados à saúde pelos esforços físicos depreendidos no ambiente de trabalho e trazer qualidade de vida. Assim, buscando fazer uma reflexão sobre esses aspectos, o presente trabalho se trata de um relato de experiência fruto do projeto de extensão promovido pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), intitulado “Ginástica laboral e treinamento personalizado”. Nosso campo de atuação foi a Pró Reitoria de Infra Estrutura (PROINFRA) da universidade, onde através de um programa de ginástica laboral realizamos intervenções com servidores do sistema operacional de uma empresa terceirizada com idade média entre 20 e 60 anos de idade. Para tanto, objetivamos discutir alguns conceitos sobre qualidade de vida e outros aspectos relacionados ao tema e apresentar a vivência e as experiências de alunos de educação física durante a execução do programa de ginástica laboral, bem como evidenciar o fato de que ela pode ser benéfica para trabalhadores, promovendo qualidade de vida e prevenindo doenças ocupacionais. Durante as intervenções o principal instrumento utilizado foi a ginástica preparatória realizada antes da jornada de trabalho com função de preparar os funcionários, aquecendo sobretudo os grupos musculares que eram solicitados em suas atividades profissionais através de exercícios de aquecimento, alongamento, relaxamento e fortalecimento, além disso, realizamos atividades de promoção de maior descontração, disposição e sociabilidade entre os colaboradores através dos jogos cooperativos. Conclui-se a partir desse estudo, e dos depoimentos do nosso público-alvo, que a ginástica laboral e o projeto foram de grande relevância para a melhora da qualidade de vida dos trabalhadores, tanto no sentido fisiológico quanto psicossocial, o que destaca a necessidade da continuidade e da ampliação de projetos como esse, além disso as experiências vividas pelo extensionistas também se configuram como um investimento indispensável para a construção de futuros profissionais de educação física, promotores da qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Educação Física. Ginástica laboral. Qualidade de vida.

## ABSTRACT

It is unquestionable that the industrial revolution was the kick for the beginning of a new era of constant technological advances in the work environment. On the other hand, it was the beginning of a series of obstacles to the health of workers, both in the physical and psychological spheres, since diseases such as RSI / DORT and stress, among other diseases since that period, are increasingly frequent. Nowadays, it is noticed that, although machines are taking up space in the industrial, construction, etc. sectors, human beings are still indispensable and for this reason the need arises to carry out actions that contribute to the health of the workers. It is in this context that the labor gymnasium arises aiming to minimize the damages caused to the health by the physical exertions exerted in the work environment and to bring quality of life. Thus, in order to reflect on these aspects, the present work is about an experience report, fruit of the extension project promoted by the State University of Paraíba (UEPB), entitled "Labor gymnastics and personalized training". Our field of activity was the Pro Rector's Office of Infrastructure (PROINFRA) of the university, where through a gymnastics program we performed interventions with operating system servers from a third-party company with an average age between 20 and 60 years of age. Therefore, we aim to discuss some concepts about quality of life and other aspects related to the theme and to present the experience and experiences of physical education students during the execution of the workout program, as well as to highlight the fact that it can be beneficial to workers, promoting quality of life and preventing occupational diseases. During the interventions the main instrument used was the preparatory gymnastics performed before the workday with the function of preparing the employees, especially heating the muscle groups that were requested in their professional activities through exercises of warm-up, stretching, relaxation and strengthening, in addition, we carry out activities to promote greater relaxation, disposition and sociability among employees through cooperative games. It is concluded from this study, and from the testimonies of our target audience, that the work gymnastics and the project were of great relevance for the improvement of workers' quality of life, both in the physiological and psychosocial sense, which highlights the need the continuity and the expansion of projects like this, besides the experiences experienced by the extension workers also constitute an indispensable investment for the construction of future professionals of physical education, promoters of the quality of life.

**Key words:** Physical Education, labor gymnastics, quality of life

## **LISTRA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

DEF	Departamento de Educação Física
DORT	Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho
LER	Lesões por Esforços Repetitivos
PPST	Programa de Promoção de Saúde do Trabalhador
PROINFRA	Pró Reitoria de Infraestrutura
UEPB	Universidade Estadual da Paraíba

## SUMÁRIO

1	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	8
2	<b>FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b> .....	11
2.1	<b>A Qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho</b> .....	11
2.1.1	LER/DORT .....	13
2.1.2	Estresse ocupacional .....	15
2.2	<b>A Ginástica Laboral e a sua contribuição</b> .....	16
3	<b>METODOLOGIA</b> .....	18
4	<b>O RELATO DE EXPERIÊNCIA</b> .....	21
4.1	<b>O Projeto e a sua preparação</b> .....	21
4.2	<b>As aulas de Ginástica Laboral</b> .....	22
4.3	<b>Desafios e Dificuldades</b> .....	23
4.4	<b>Eventos realizados</b> .....	24
5	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	27
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	29
	<b>APÊNDICES</b> .....	32

## 1 INTRODUÇÃO

No século XXI, período no qual a globalização incessante toma conta de tudo, ter uma grande produção fabril é fundamental para grandes empresários, donos de comércios ou indústrias. Desse modo, a vida e a saúde do colaborador acaba ficando em segundo plano afetando diretamente na sua qualidade de vida, isso se materializa a partir de programas feitos pelas próprias empresas, como por exemplo: Quem se fizer presente no trabalho durante todos os dias úteis do ano, ganhará um salário extra. Muitas vezes o trabalhador acaba deixando de cuidar da sua saúde pelo incentivo financeiro fornecido pela empresa.

No contexto da revolução industrial, trabalhadores eram submetidos a 15 horas diárias de trabalho em fábricas onde não haviam condições mínimas, com péssima iluminação, ventilação quase nula, equipamento de segurança era algo desconhecido e muitos dos trabalhadores acabavam se acidentando e contraindo doenças, as quais vários deles não conseguiam se tratar pelos baixíssimos salários recebidos e acabavam morrendo.

Em torno do século XVIII a transição entre a manufatura e a maquinofatura visando obter lucro se tornou um marco histórico para o período, pois a incorporação das máquinas no mundo das indústrias provocou uma mudança muito grande na logística do seu funcionamento industrial. A divisão do trabalho e a especialização do trabalhador em determinada função fez com que ele passasse o dia inteiro fazendo um único movimento durante um longo período de tempo, o que viria a desencadear as doenças ocupacionais.

O avanço da tecnologia e a expansão da globalização foram dois fatores que contribuíram significativamente para que o número de pessoas acometidas pelas doenças ocupacionais aumentasse, esse aumento progressivo vem sendo evidenciado pelas estatísticas oficiais desde o ano de 1987, mesmo ano em que por meio da portaria nº4.062, a previdência social considerou LER/DORT como doença profissional. (MARTINS, 2011)

No ano de 1990 surge a lei NR17, uma lei que busca coibir as más condições de trabalho, material inadequado, assim como a não realização de pausas diante de ritmo e cadência de produção abusivos, seu principal objetivo é de prevenir agravos à saúde decorrente de tarefas repetitivas.

Segundo a norma regulamentadora :

“Nas atividades que exijam sobrecarga muscular estática ou dinâmica do pescoço, ombros, dorso e membros superiores e inferiores, a partir da análise ergonômica do trabalho, (...) devem ser incluídas pausas para descanso” (Manual de aplicação da norma regulamentadora nº17, 2002, p. 56-58)

Isso foi um grande avanço para a classe trabalhadora, já que para seguir a lei, as empresas foram obrigadas a ofertar as pausas para seus colaboradores e assim evitar o desgaste dos mesmos, em conjunto a isso, as empresas também foram beneficiadas, já que diversos estudos científicos comprovaram que a pausa aumenta a produtividade dos colaboradores. (COUTO, 1995)

São muitos os aspectos que contribuem para uma boa qualidade de vida, desde a condição de saúde do indivíduo até sua relação interpessoal. Segundo CDC (2000, Apud, Martins 2000, p.17), “embora a saúde seja um importante domínio da qualidade de vida total, há que se considerar também o trabalho, a vida doméstica, as escolas, a vizinhança e os aspectos de cultura, de valores e de espiritualidade”. Portanto, as atividades laborais assumem um grande papel nessa contribuição, visto que, se trata de um ambiente rotineiro na vida de qualquer indivíduo.

Assim, o presente trabalho se configura como um relato de experiência que tem por objetivo destacar a importância da ginástica laboral para a melhoria da qualidade de vida a partir da apresentação das intervenções e das experiências com trabalhadores do sistema operacional de uma empresa terceirizada que presta serviços à Universidade Estadual da Paraíba.

Para tanto, nos baseando em autores como Martins e Lima, evidenciamos aspectos que interferem na obtenção de uma boa qualidade de vida, tanto no ambiente de trabalho como fora dele, são eles: Lesões por esforço repetitivo (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) e o estresse, bem como as definições que caracterizam e estabelecem um conceito sobre qualidade de vida por meio das teorias evidenciadas por Minayo, Martin e Stockler.

Em seguida, descrevemos o projeto “Ginástica laboral e treinamento personalizado” e relatamos as experiências de estagiários de educação física que evidenciaram a ginástica laboral como provocadora de resultados satisfatórios na prevenção a essas enfermidades em conjunto a uma melhor qualidade de vida. Esse trabalho descreverá todos os passos do projeto desde sua apresentação a comunidade acadêmica, a pesquisa sobre estilo de vida com os colaboradores, as

intervenções propriamente ditas, as reuniões de planejamento para traçar estratégias para a melhoria das intervenções, as maiores dificuldades, eventos realizados, até os dias atuais.

A importância da temática se deve ao negligenciamento que o trabalhador muitas vezes sofre no seu ambiente de trabalho e mostrar como sua qualidade de vida pode ser beneficiada através de aulas de ginástica laboral, assim como mostrar que o empregador também se beneficiará com o aumento da produtividade de um colaborador saudável e satisfeito.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Nesta seção trataremos sobre a qualidade de vida, o que ela de fato significa e falaremos sobre fatores que contribuem para uma má qualidade de vida, são eles: LER/DORT e o estresse.

### 2.1 A qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho

A qualidade de vida pode ser conceituada 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). Segundo Martin & Stockler (1998), a qualidade de vida pode ser definida em termos da distância entre expectativas individuais e a realidade. Assim, diferentemente do que se imagina por muitos, a qualidade de vida não está ligada restritivamente a saúde fisiológica do indivíduo, ela faz parte mas não é o todo, fatores como relações interpessoais, ambientes aos quais frequenta e o bem estar pessoal tem fundamental interferência.

É fato que muitos trabalhadores do século XXI passam boa parte do seu dia dentro do ambiente de trabalho, então, é impossível desvincular as atividades laborais da qualidade de vida. Sabendo que a saúde é um dos pilares para uma boa qualidade de vida Rocha e Fellli (2004, p.29) trazem que “todo trabalho é gerador de fatores desgastantes e potencializadores, que são determinantes dos processos saúde-doença vivenciados pelos trabalhadores e da qualidade de vida no trabalho”. Parmet (2002) complementa que o “sentimento de felicidade e a satisfação percebida pelo indivíduo são importantes componentes da qualidade de vida.” (apud MARTINS, 2008, p.17).

A satisfação é outro grande pilar da qualidade de vida, principalmente quando tratamos dela dentro do trabalho, para Zancanelli e Andrade (2001) ter uma boa qualidade de vida no trabalho é possuir boas condições de trabalho, trabalhar em um ambiente saudável e sentir satisfação pelo trabalho. Para Pereira (2006), a qualidade de vida no trabalho envolve dois lados que se opõem, de um lado os colaboradores reivindicando o seu bem estar e satisfação dentro do ambiente de trabalho e de outro o principal interesse das empresas quanto a produtividade e a qualidade dos seus bens e serviços, com isso, deve haver um senso comum entre

empresa e colaborador para que ambos sejam beneficiados nessa relação entre contratante e contratado.

Por diversos motivos, muitas vezes a insatisfação pela profissão acaba tornando o trabalho como uma atividade maçante, desagradável e estressante. Como bem nos assegura Martins (2008), há quatro fatores psicossociais dentro do ambiente de trabalho que possuem grande influência negativa para o colaborador, são eles: Grande demanda (Muitas responsabilidades atribuídas a ele em pouco tempo tempo de trabalho), baixo controle (Não ter suficiente domínio sobre como o trabalho é realizado no dia-a-dia), grande esforço (Emprego de muita energia durante o trabalho), reduzida recompensa (falta de reconhecimento e baixo salário). Dessa forma, a empresa deve se atentar para que haja uma interação com o trabalhador e esses pontos possam ser evitados.

O autor defende que a promoção da qualidade de vida dentro do trabalho é necessária, assim como a valorização profissional. A promoção de qualidade de vida pode ser realizada através de programas de promoção de saúde do trabalhador (PPST) e também da valorização profissional. Sobre a promoção de saúde, o PPST pode envolver a viabilização de atividades como: Ginástica laboral (envolvendo exercícios para a manutenção da saúde), educação sobre a saúde e gerenciamento de estresse, entre outras atividades; sobre a valorização profissional, ela está diretamente ligada a um salário justo, carga horária adequada e treinamento constante, cabe a empresa poder proporcionar isso ao seu colaborador.

Segundo Lima (2007), as empresas estão cada vez mais implementando em seus sistemas programas de saúde e qualidade de vida, os gestores estão se conscientizando que um trabalhador saudável só tem a trazer benefícios para a empresa (Produtividade corporativa)

Por fim, Weinberg e Gould (2001) ressaltam um fator essencial para a manutenção da boa qualidade de vida, onde defendem que a prática de atividade física, quando sabe-se que a qualidade de vida sofre influências tanto por eventos psicossociais quanto por comportamentos de saúde, é fundamental a prática de atividades físicas por causa da sua interação benéfica com a saúde psicofisiológica. A ginástica laboral assume esse papel a partir do momento em que além de proporcionar a atividade física dentro do ambiente de trabalho ela também faz o incentivo para a prática de outros tipos de exercícios em outros momentos.

Trataremos a seguir sobre a LER e o DORT, seu conceito, quando surgiram, fatores ocasionadores, sintomas, consequências e a possível solução para o fim dessa patologia entre os colaboradores.

### 2.1.1 LER/DORT

As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são as designações que podem levar a ocorrência de afecções de músculos, tendões, sinóvias (revestimento das articulações), nervos, fâscias (envoltório dos músculos) e ligamentos, isoladas ou combinadas, com ou sem degeneração de tecidos, atingindo principalmente, mas não somente, os membros superiores, região escapular e região cervical. Têm origem ocupacional, e decorrem de fatores como a repetitividade de movimentos, a manutenção de posturas inadequadas, o esforço físico, a invariabilidade de tarefas, a pressão mecânica sobre determinados segmentos do corpo. (MERLO 2001)

Os primeiros relatos sobre DORT foram encontrados no ano de 1700 por Ramazzini quando foi observado que os escribas estavam perdendo as forças do braço mais usado (direito) ocasionando em paralisia total. Em 1812, Velpeau descobriu o que seria chamada de tenossinovite traumática (inflamação da bainha tendínea decorrente de movimentos repetitivos) sendo encontrada em carpinteiros, agricultores e embaladores de fumo e de chá. No ano de 1891, Fritz de Quervain observou que as mulheres que lavavam roupas tinham uma elevada incidência de lesões nos tendões do adutor longo e extensor curto do polegar, denominando tal problema como entorse das lavadeiras, doença essa que hoje é conhecida como doença de Quervain (FERREIRA JUNIOR, 2000 apud MARTINS, 2011).

Segundo Maciel (2019), de acordo com o estudo Saúde Brasil 2018, que pertence ao ministério da saúde, LER/DORT são as doenças que mais acometem o trabalhador atualmente, a pesquisa aponta que entre os anos de 2007 e 2016, 67.599 casos dessa doença foram notificados. Em um crescimento de 184% entre esses anos evoluiu-se de 3.212 para 9.122 casos anuais. O absenteísmo do trabalho por problemas de saúde é um fator preocupante para grandes empresários, já que isso acarretará em onerosos gastos com assistência médica e seguros, pois o colaborador vai estar em uma cama e não vai estar rendendo dinheiro a empresa.

Carneiro (1998) Aponta que o aumento da incidência dos DORT se deve às mudanças no processo de trabalho que são consequências da modernização e da informatização, aos fatores biomecânicos e ergonômicos (ex: mobiliário inadequado, posturas viciosas e repetitivas), aos fatores ligados a organização de trabalho, às novas técnicas de trabalho (taylorismo), à terceirização, ao aumento da concorrência entre as empresas e à escassez de informações sobre tais enfermidades.

Além disso, Lima (2007), aponta que segundo o ministério da saúde do Brasil (2001) LER/DORT possui origem multiatorial e complexa, como: exigência mecânica repetida por períodos prolongados, exigências de produtividade, posições forçadas, fatores de organização do trabalho, competitividade, programas de incentivo à produção e de qualidade, características individuais do trabalhador, traços de personalidade e sua história de vida.

Segundo Martins (2011):

“O principal sintoma de LER/DORT é a dor. Em geral, a dor é insidiosa, e inicia após períodos de sobrecarga de trabalho. Sua localização varia de acordo com a região comprometida. A duração da dor é menor no início, surgindo ao fim do expediente e aliviando com o repouso noturno, com o passar do tempo, torna-se mais duradoura e contínua, nos casos mais graves. Além de dor, pode-se verificar também : Parestesias, sensação de inchaço, edema, tônus muscular aumentado ou contraturas musculares, além de sintomas gerais, como cefaleia, instabilidade emocional, depressão ou insônia.”  
(p. 25)

É importante ressaltar que de acordo ainda com Martins (2011) esse tipo de doença é prevenível e pode sim ser evitada, já que ela é decorrente de uma má execução do trabalho, dessa maneira, a ginástica laboral se faz necessária, pois, o professor pode e deve instruir as melhores maneiras para se prevenir de tais enfermidades.

Em busca de soluções eficazes, afim de diminuir a incidência da patologia na classe dos colaboradores, segundo Rocha e Ferreira Júnior (2000, apud, LIMA, 2007), com base nos dados da leitura científica, de todas as medidas propostas para a prevenção de DORT/LER, a que possui as maiores evidências epidemiológica que assegura a sua efetividade é a introdução de pausas ao longo da jornada de trabalho.

Um fator que pode ter muita ligação com essas patologias é o estresse, de acordo com Aptel e Cnockaert (2002, apud, MARTINS, 2008, p.55):

“Os DORT e o estresse podem ter estreita correlação, visto que o estresse é a uma série de respostas fisiológicas, comportamentais e emocionais que ocorrem em reação a situações que são potencialmente prejudiciais à saúde psicofisiológica do indivíduo”.

O autor ressalta que o nosso corpo é todo psicossensoriomotor e a resposta ao estresse envolve sistemas como: sistema nervoso, sistema endócrino e o sistema imunológico, funcionando como uma rede interligada, além disso, a partir do momento em que o colaborador sofre o afastamento do trabalho por uma patologia, esse estresse pode ser desencadeado, pois o sentimento de incapacidade também possui forte influência sobre isso.

### 2.1.2 Estresse ocupacional

Outro aspecto que interfere na qualidade de vida dos trabalhadores está relacionado ao estresse ocupacional. Segundo Michael (1998, p.9), o estresse é caracterizado como “resposta fisiológica, psicológica e comportamental de um indivíduo que procura adaptar-se e ajustar-se às pressões internas e externas”. Para Lipp (2004, apud, LIMA 2007), o estresse se define como uma resposta psicofisiológica complexa, que tem em sua origem, a necessidade do organismo de lidar com algo que ameaça a sua homeostase (Equilíbrio dos sistemas do corpo), o trabalho muitas vezes está envolvido nessa quebra da homeostase e o problema se torna maior quando isso acontece rotineiramente, de acordo com Macedo et al. (2007) um quarto da população que trabalha nos EUA consideram o seu trabalho como primeiro agente causador de estresse em suas vidas.

Conforme defende Lima (2007), em alguns estudos, foram encontrados dois termos utilizados para descrever os tipos de estresse: eustresse e o distress. De acordo com Nahas (2001, apud, Lima 2007, p. 58.), o eustress (o bom estresse) é aquele que acontece quando se está apaixonado ou quando se exercita o corpo moderadamente; e os distress (que é o qual esse estudo se aprofundará mais, já que é uma “patologia” que acomete o trabalhador), que representa uma situação prejudicial ao organismo – podendo ser agudo (quando é intenso, mas por breve período, como a notícia da morte de um ente querido) ou crônico (quando não é tão intenso, mas ocorre rapidamente ou constantemente, como as situações tensas no ambiente de trabalho).

Martins (2008, p.58) defende que o estresse, nos casos mais graves, dentre os diversos malefícios, gera ao trabalhador sentir:

“[...] que seus recursos fisiológicos, psicológicos e emocionais são incapazes de lidar com o desafio, tornando-o estressado e diminuindo a habilidade de resposta/defesa do seu sistema imunológico, proporcionando um campo fértil para acidentes, desordens físicas e psicossomáticas (ex: Elevação da pressão sanguínea, distúrbios gastrintestinais, distúrbios do sono, infecções, etc.) e distúrbios neuropsicológicos (ex: Depressão, neurose, perda de apetite, etc) ”.

Aptel e Cnockaert (2002) elencam uma lista de fatores psicossociais que causam o estresse ocupacional crônico, entre os principais estão: Falta de trabalho, mudança no trabalho (transferência, treinamento, aposentadoria), modificações nas responsabilidades do trabalho, relacionamentos organizacionais envolvendo superiores/colegas, mudança na carga horária, condições de trabalho de assistentes sociais e de profissionais da saúde (cuidar de pacientes/indivíduos com necessidades especiais), trabalho com prazos restritos, subcarga ou sobrecarga de trabalho mental e estrutura empresarial rígida e falta de comunicação entre os níveis organizacionais.

De acordo com Jex (1998, apud PASCHOAL; TAMAYO, 2004, p.1) “o impacto negativo do estresse ocupacional tem sido estimado com base na suposição e nos achados de que trabalhadores estressados diminuem seu desempenho e aumentam os custos das organizações com problemas de saúde, com o aumento do absenteísmo, da rotatividade e do número de acidentes no local de trabalho”. Isso se deve ao fato de que o ambiente estressante de trabalho causa insatisfação, a insatisfação é causadora de mais estresse e o estresse é causador de adoecimento do colaborador, ou seja, um colaborador insatisfeito nunca irá render tanto quanto um satisfeito.

A visão do gestor atual está mudando e novas práticas estão sendo implementadas, a preocupação com o colaborador está maior e a estruturação e efetivação de programas de saúde (Como a ginástica laboral) já é uma realidade, sempre com o objetivo principal de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores (RODRIGUES et al.,2004). O próximo tópico vai abordar a ginástica laboral e mostrar de que forma ela pode influenciar positivamente na qualidade de vida do trabalhador.

## **2.2 A ginástica laboral e a sua contribuição**

Apesar de não ser muito difundida e comercializada, a ginástica laboral já tem quase 100 anos de existência. Segundo Lima (2007), o primeiro registro sobre essa prática teria sido encontrado em um livro destinado a operários chamado “Ginástica de pausa” em 1925 na Polônia e em alguns anos seguintes também chegando até a Holanda e a Rússia.

O autor também afirma que existem três tipos de ginástica laboral que se diferenciam pelo horário da aplicação. A ginástica preparatória ou de aquecimento que é realizada antes do início da jornada de trabalho, a ginástica compensatória ou de pausa que é realizada durante a jornada de trabalho e a ginástica de relaxamento que é feita após a realização do trabalho, elas se diferenciam pelo horário a qual está sendo realizada.

“A ginástica laboral pode ser entendida como uma pausa ativa realizada no ambiente de trabalho, composta por atividades específicas como alongamentos, massagens, atividades lúdicas e exercícios respiratórios, primariamente direcionada para as exigências psicofisiológicas do trabalhador e passível de implantação em qualquer local de trabalho. É importante enfatizar que todo trabalhador pode realizar a ginástica laboral desde que as atividades sejam adaptadas à sua individualidade” ( MARTINS, 2011, P.57)

Em suas ideias, Lima (2007) afirma que a partir das adaptações fisiológicas, físicas e psicológicas, a ginástica laboral proporciona alguns benefícios, são eles a melhoria da(o): flexibilidade e mobilidade articular, postura corporal, disposição e ânimo para o trabalho, autoconhecimento do corpo e coordenação motora, sociabilização entre as equipes e seus superiores, produtividade individual e coletiva, em consonância a isso, também há a redução de: inatividade física, tensão, fadiga muscular, acidentes de trabalho, afastamentos por lesões ocupacionais, absenteísmo, procura ambulatorial e custos com assistência médica.

Segundo Martins (2011), se aplicada corretamente, a ginástica laboral tem como mais um benefício a diminuição do distresse psicofisiológico, que é a junção do distresse psicológico com o distresse fisiológico, ou seja, estresses negativos que o trabalhador sofre durante sua jornada de trabalho, sejam eles psicológicos (Por exemplo, pressão por metas) ou físicos (Grande demanda de esforço físico), onde, ambos podem contribuir para o surgimento dos DORT.

Para esse estudo foi realizada a ginástica preparatória. Lima (2007) defende que a ginástica “[...] tem duração aproximada de 5 a 10 minutos, realizada antes do início da jornada de trabalho ou nas primeiras horas. Tem como objetivo principal

preparar os funcionários, aquecendo sobretudo os grupos musculares que serão solicitados em suas atividades profissionais, proporcionando também maior disposição”. O autor nos traz que a motivação é outro importante benefício, já que após as aulas o comportamento dos colaboradores sempre muda, geralmente ficam mais alegres e espontâneos, e isso pôde ser comprovado pelos estagiários durante o período de intervenções.

Branco et al. (2015) nos traz que nesse tipo de ginástica laboral as aulas devem ser pensadas de forma que o aluno tenha as seguintes respostas fisiológicas: Aumento da circulação sanguínea e da frequência respiratória no intuito de melhorar a oxigenação muscular e tecidual, aumento da viscosidade intramuscular e da elasticidade muscular, procurando evitar lesões e preparar um melhor estado de preparação psicológica dos trabalhadores para que exerçam suas funções com níveis mais elevados de atenção e concentração.

Segundo Lima (2007), além da função fisiológica a ginástica laboral também tem função social, por ter capacidade de integração ela possibilita um maior convívio social, assim, fazendo com que as pessoas tenham mais intereção e elas possam se conhecer melhor, o que acaba beneficiando a qualidade de vida, já que as relações interpessoais tem bastante influência sobre ela.

### **3 METODOLOGIA**

O presente trabalho caracteriza-se como relato de experiência, adotou-se como forma metodológica a explanação descritiva. Segundo Motta-Roth e Hendges (2010, p.120) na pesquisa descritiva tentamos observar fatos humanos ou sociais, atentando para as possíveis variáveis que afetam esses fatos e registrando-as, para tentar confirmar ou rejeitar nossa hipótese. Assim, descrevemos as experiências vivenciadas pelos estagiários de educação física da UEPB na PROINFRA em um projeto de extensão intitulado “Ginástica laboral e treinamento personalizado” abordando desde a apresentação do projeto em abril de 2016 até os dias atuais.

A abordagem dessa pesquisa é de caráter qualitativo, considerando-se que:

“Os pesquisadores qualitativos tentam compreender os fenômenos que estão sendo estudados a partir da perspectiva dos participantes. Considerando todos os pontos de vista como importantes, este tipo de pesquisa “ilumina”, esclarece o dinamismo interno das situações, freqüentemente invisível para observadores externos.” (GODOY, 1995, p.63)

A pesquisa qualitativa é um método utilizado quando se busca compreender e analisar a opinião dos entrevistados, então questionamentos informais sobre a satisfação do público-alvo eram frequentemente utilizados. Desse modo, nossa pesquisa se configura como qualitativa, pois ela analisa os fatos e acontecimentos e a sua relação entre eles.

Antes das nossas aulas de intervenção, foi realizado um estudo baseado no protocolo adaptado do professor Markus Vinícius Nahas (2010), com o principal objetivo de fazer uma investigação sobre o perfil de estilo de vida dos colaboradores para que pudéssemos conseguir informações para traçar as melhores estratégias na elaboração e aplicação das aulas. A aplicação desse estudo pôde ocorrer com a presença de todos os estagiários e todos os futuros alunos no auditório da central de aulas da UEPB, posteriormente a essa coleta de dados foi feita uma análise e com esses dados se pôde definir o estilo de vida do público alvo.

As aulas de ginástica laboral aconteciam no PROINFRA às segundas, quartas e sextas, às 7:05, com 5 minutos de tolerância para que os funcionários fossem se aproximando. Tinha duração de aproximadamente 15 minutos e contávamos com o suporte de uma caixa de som que nos auxiliava na realização de exercícios de alongamento, relaxamento, fortalecimento, aquecimento e jogos cooperativos, variando de acordo com o plano de aula do aluno estagiário responsável pela aula do dia.

Por possuir um número adequado de estagiários (entre bolsistas e voluntários), ficou determinado que a cada dia iria um grupo diferente de três alunos para ministrarem as aulas, então, foram separados três grupos de três estagiários. As aulas contavam com um número variante de participantes, em média de 15 a 20 pessoas.

A cada 15 dias eram realizadas reuniões com todos os participantes do projeto para que se fossem apontados os pontos positivos e negativos das semanas passadas e assim o projeto pudesse ir se aperfeiçoando e se moldando a realidade do colaborador da empresa.

O público alvo do projeto eram trabalhadores do sistema operacional de uma empresa terceirizada que presta serviços a Universidade Estadual da Paraíba, todos do sexo masculino e com idade entre 20 e 60 anos. Em sua grande maioria eram de

funções como pedreiro, servente de pedreiro, serralheiro, pintor e eletricitista, então as atividades eram planejadas e pensadas na necessidade de cada uma dessas profissões e como a ginástica laboral poderia trazer benefícios para elas, mas isso não impedia que pessoas de outras profissões também participassem, todos que estavam presentes no momento eram convidados.

Além das aulas de ginástica laboral, o projeto também pôde promover alguns eventos como: Torneios de futsal, sinuca e tênis de mesa, afim de incentivar o colaborador a prática de exercício físico, como também promover a atuação do projeto.

## **4 O RELATO DE EXPERIÊNCIA**

### **4.1 O projeto e a sua preparação**

O projeto “Ginástica laboral e treinamento personalizado” foi idealizado pelos professores de educação física: Dr. José Pereira do Nascimento Filho e Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho após se verificar a necessidade de uma atenção maior ao trabalhador de uma empresa que presta serviços à Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Com o objetivo principal de promover a qualidade de vida, prevenindo lesões ocupacionais e diminuindo o absenteísmo, além de fornecer um momento de relaxamento.

O projeto de extensão que se intitulou “Ginástica laboral e treinamento personalizado” se iniciou em 18 abril de 2016 quando foi apresentado para toda a comunidade acadêmica no seminário de extensão da UEPB, nesse evento os alunos e professores de outros cursos puderam conhecer e aprender sobre a ginástica laboral, seus objetivos e como funcionaria o projeto. Muitas pessoas que não tinham conhecimento acerca do assunto se interessaram pelo projeto e se mostraram curiosas sobre como e para quem ele funcionaria.

Nesse mesmo mês, os alunos estagiários junto aos professores coordenadores do projeto visitaram o lugar em que seriam executadas as aulas de intervenção, para que pudessem traçar as melhores estratégias não só de comodidade, mas também de atratividade para o público alvo. A ginástica laboral chegou até a UEPB com a ideia inicial de atender a três localidades diferentes, mas por motivos de logística se instalou apenas na Pró Reitoria de Infra estrutura (PROINFRA).

Antes de iniciar as atividades propriamente ditas, foi feita uma reunião com todos os responsáveis pelo projeto em conjunto a todos os funcionários da empresa a qual seria destinado os serviços de ginástica, para que todos pudessem conhecer a ginástica laboral, quais os seus objetivos, seus benefícios e em consonância a isso foi passado a eles um questionário referente a qualidade de vida, para que pudessemos conhecer o estilo de vida de cada um, assim como traçar os seus perfis e entender suas prioridades de vida.

Os números que mais chamaram atenção nessa pesquisa foram: 42,9% Não praticava nenhum tipo de atividade física, porém tinha interesse, 62,5% se sentia

estressado pelo menos uma vez na semana, no mês que antecedeu a pesquisa quase 10% dos trabalhadores necessitou se afastar do trabalho por problemas de saúde, 34,7% se sentiu indisposto de um a oito dias no último mês para realização do trabalho e 56,9% sentiu algum tipo de dor ou desconforto ao realizar algum movimento que o trabalho exige, o que reafirmava que a implantação de um programa de ginástica laboral seria extremamente viável.

## **4.2 As aulas de ginástica laboral**

A partir de uma reunião, se pôde estruturar as atividades que seriam realizadas, ficou determinado que seriam três dias de intervenção, segunda, quarta e sexta, a cada dia um grupo de três estagiários se encaminhava até o estacionamento da PROINFRA, que foi o local escolhido para a realização das aulas, sempre um estagiário mais experiente, que já teve outras oportunidades dentro da ginástica laboral, acompanhava dois iniciantes para que o processo de ensino-aprendizagem fosse efetuado com maior eficiência.

Cada um dos estagiários sempre tinha uma função diferente, e eram distribuídos com as seguintes funções: Ministrando a aula em si, convidar o público a participar das aulas, controle de som, fazer a frequência dos participantes, fazer os registros fotográficos e por fim a correção postural, essa sendo muito importante, necessitando de uma atenção especial, já que muitos dos participantes não tinham um controle postural ideal.

Dentre os vários tipos de ginástica laboral existentes, a escolhida para esse projeto foi a “Ginástica de aquecimento ou preparatória”, devido à adequação ao contexto, uma vez que esse tipo de ginástica é feito antes do expediente de trabalho. No caso das nossas intervenções que ocorriam às 7:05 horas e era o único horário em que todos os trabalhadores estavam reunidos, pois muitos deles trabalhavam em diferentes locais da UEPB, até mesmo em outras cidades, então esse horário facilitava na aplicação e na participação.

Com duração média de 15 minutos, a ginástica laboral preparatória, como o próprio nome já diz, tem a função de preparar o corpo para a jornada de trabalho, compensando as regiões que são mais requisitadas durante o dia e ativando as estruturas que não são tão requeridas através de exercícios de alongamento e aquecimento, também havendo a possibilidade de incrementar a atividade com

exercícios resistidos para fazer o fortalecimento.

Além disso, mais alguns objetivos da ginástica laboral foram: Melhoria da flexibilidade, melhoria da postura corporal, melhoria da consciência corporal, aumento da disposição do trabalhador, promoção de uma socialização entre os trabalhadores, redução na inatividade física, redução nos acidentes de trabalho e nos afastamentos por lesões ocupacionais, em síntese, a promoção a qualidade de vida. Esses objetivos eram constantemente enfatizados a eles para que os próprios se sentissem motivados a participar e também pudessem motivar os seus colegas de trabalho a se fazerem presentes nas aulas. Ela consiste em exercícios de alongamento.

O projeto ganhou tanta notoriedade dentro da universidade que alunos do curso de comunicação social procuraram os estagiários para fazer uma matéria sobre as atividades que eram realizadas. Posteriormente, a professora coordenadora foi contactada por um jornal local, nos convidando a participar de um link ao vivo durante uma aula.

Ao final de cada intervenção sempre havia uma conversa entre estagiários e funcionários para se obter um feedback sobre o que eles acharam da aula e o que poderia ser melhorado assim como algumas informações adicionais sobre saúde e atividade física, como houveram por exemplo no mês de novembro de todos os anos uma conversa sobre a prevenção do câncer de próstata, já que novembro é o mês de combate a essa patologia e todos os nossos participantes eram homens, achamos coerente abordar esse tema.

### **4.3 Desafios e Dificuldades**

No começo do projeto houve uma certa resistência por parte de alguns que não quiseram entender o propósito das atividades por preconceito. Subtende-se que um dos fatores que influenciou essa resistência foi a criação, por exemplo, muitos deles são senhores acima de 35 anos nascidos no interior da Paraíba, onde, o machismo ainda é muito forte, então, atividades que envolviam passos de dança era um motivo para afastamento de alguns, após isso ser identificado, passou-se a adotar uma estratégia um pouco diferente, com uma ênfase maior em alongamentos relaxantes e atividades de fortalecimento em dupla.

O ano de 2018 foi bastante desafiador no projeto, depois de 1 ano e meio, a falta de material auxiliar como: bastões, arcos e espaguete de piscina, que

poderiam dar uma grande contribuição na dinamização das aulas como também na variedade de movimentos e exercícios que poderíamos ofertar, começou a fazer falta. Devido à crise financeira em que se encontra a universidade, os recursos financeiros não eram os ideais e não tínhamos material.

Então, mais uma estratégia alternativa foi traçada e adotamos os jogos cooperativos como mais uma possibilidade de intervenção. Jogos cooperativos são dinâmicas em grupo que favorecem uma interligação entre os participantes, onde, um grupo formado tem só um objetivo a cumprir, um exemplo é a brincadeira da bola entre as pernas, duas filas com números iguais de pessoas foi formada, á frente às duas filas havia um cone a três metros de distância, a primeira pessoa da fila saía com uma bola entre as pernas dando pequenos saltitos, fazia a volta por trás do cone e retornava a sua fila passando a bola para o segundo componente, vencida a brincadeira o grupo que conseguiu passar a bola por todos os componentes mais rápido. Esse tipo de atividade ajudou não só na sociabilização dos funcionários como também na descontração antes de um dia que possivelmente viesse a ser estressante, assim como no aquecimento de todos os grupos musculares.

Mais uma alternativa que encontramos na variabilidade de exercícios foi trazer bolas de assopro, onde, com elas secas nós pudemos fazer uma atividade resistida, durante o processo de encher trabalhamos a respiração, após isso, pudemos trazer o lúdico ao pedir que colocassem as bolas no alto e não as deixassem cair. Com esse tipo de trabalho pudemos perceber homens com 50 anos se sentindo crianças, no sentido de promover a descontração conseguimos prevenir o estresse.

#### **4.4 Eventos realizados**

Após concluir o 1º ano de projeto em 2017, resolvemos realizar em maio desse mesmo ano um torneio de futsal entre os funcionários com objetivo não só de divulgar o projeto, mas também promover a qualidade de vida e incentivar a prática de uma atividade física.

Foram estabelecidas duas semanas de inscrições, onde seis times tiveram a oportunidade de se inscrever, foram eles: Segurança I, segurança II, Reeducando, Engenharia, Eletricistas e operacional. Foi realizado na quadra do departamento de educação física da UEPB, antes do seu início os idealizadores tomaram a palavra e

puderam agradecer pelo apoio e participação de todos, após isso, houve um café da manhã com uma farta mesa de frutas, onde, todos puderam se alimentar para uma manhã inteira de competição.

No final, o time “Segurança I” foi o grande campeão e ganhou 1 troféu como premiação, além disso, foram premiados também com troféu o melhor goleiro e o artilheiro do campeonato, todos ganharam medalha de participação. Em uma pesquisa informal nas aulas seguintes, todos se mostraram bastante satisfeitos com a realização desse evento e se sentiram mais motivados a prática do esporte, além disso, após o torneio mais pessoas tiveram a oportunidade de conhecer o projeto, e assim pudemos ganhar novos integrantes.

Ao final desse mesmo ano mais um evento foi idealizado pelos organizadores do projeto, em novembro de 2017 ocorreu o 1º campeonato de sinuca e tênis de mesa da PROINFRA. O campeonato de sinuca contou com a participação de cerca de 30 funcionários das mais diversas profissões, engenheiros, pedreiros, pintores, etc. Foi organizado através de sorteio pelo sistema de “mata mata”, no qual quem fosse ganhando as partidas seguiria adiante no campeonato, ao final, o campeão e o vice campeão foram premiados com medalha. O campeonato de tênis de mesa funcionou no mesmo horário do de sinuca e contou com a participação de cerca de 8 pessoas, entre os participantes também haviam alunos extensionistas, o campeão e o vice campeão dessa modalidade também foram premiados com uma medalha. E mais uma vez a satisfação pelo evento foi de 100%.

Em dezembro do ano de 2018, mais um evento foi programado pelos organizadores do projeto, foi o II torneio de futsal da proinfra, ele aconteceu nos mesmos moldes do I torneio de futsal e mais uma vez pudemos contar com a participação de 6 times, foram eles: Reeducando I e II (composto por pessoas que foram presas por pequenos delitos e tiveram a oportunidade de se reintegrar e prestar serviços a sociedade através do regime semi aberto), Segurança, Bola Murcha (Formado pelos eletricitas), Engenharia e CSKA (Formado por pedreiros, pintores, serralheiros e outros, cada time teve a oportunidade de jogar 2 jogos e o 1º colocado de cada chave se enfrentou na grande final. Antes do início, os atletas puderam se alimentar com um café da manhã providenciado pelos estagiários, durante toda a manhã houve água a vontade para todos, a competição teve como campeão o Reeducando I que o levou o troféu como premiação e todos os atletas receberam medalha, também receberam medalha o goleiro menos vazado e o

artilheiro da competição. Mais uma vez a divulgação do projeto através do esporte pôde fazer com que mais pessoas conhecessem o projeto e assim ampliar a participação dos colaboradores.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante muito tempo o trabalhador foi muito negligenciado com más condições de trabalho, os tempos mudaram e hoje é lei dar condições dignas de trabalho ao colaborador e a ginástica laboral pode e deve fazer parte disso, pois, ela tem o poder de fornecer o bem-estar, o relaxamento, a satisfação, o conhecimento e a saúde, e uma empresa com funcionários saudáveis e satisfeitos tende a produzir muito mais.

Durante essa jornada como aluno extensionista pude perceber a importância e a diferença que um profissional de educação física pode fazer na vida das pessoas, inclusive dentro do ambiente laboral (que foi objeto desse estudo).

Primeiramente, com um simples “bom dia” entusiasmado, um sorriso sincero no rosto e um “como você está?” pode mudar os rumos de um dia que possivelmente viesse a ser desagradável para os colaboradores, a felicidade é contagiosa e a partir do momento que o professor assume essa postura os alunos ficam suscetíveis a receber essa alegria incorporando-a e a levando para o seu dia.

A melhora na qualidade de vida dos colaboradores é notória, a partir de depoimentos dos mesmos aos estagiários, o colaborador 1 nos relata: “A minha condição física melhorou, minha disposição para o trabalho, e tudo isso leva a crer que o projeto é uma coisa boa, a importância do projeto é show de bola em relação a melhoria do dia a dia e até na relação fora da instituição também”. Essa fala apenas reafirma a importância da ginástica laboral, além de promover a qualidade de vida ela também tem função social, quando ele fala “até na relação fora da instituição” ele se refere aos laços de amizade que puderam ser fortalecidos dentro do ambiente de trabalho e possibilitados pela ginástica laboral.

Além de uma melhora na qualidade de vida, o projeto proporcionou aos participantes uma maior consciência corporal, visto que exercícios posturais eram constantemente trabalhados, auxiliando-os sempre com indicação de flexionar, estender, contrair ou relaxar determinado grupo muscular durante os exercícios. A respiração também pôde ser trabalhada com a instrução de inspirar pelo nariz e expirar pela boca durante as atividades.

Os exercícios resistidos aumentaram sua força muscular, permitindo-lhes trabalhar com melhor eficiência e sem excesso de fadiga, os exercícios de alongamento permitiu a eles o relaxamento de regiões do corpo que possivelmente

viesses estar tensionadas além de fornecer uma maior amplitude de movimento, os exercícios de aquecimento aumentaram sua disposição para iniciar a jornada de trabalho, e por fim as atividades recreacionais que além da função de aquecimento também tinham como objetivo proporcionar um ambiente leve e descontraído.

O colaborador 2 fala: “Eu acho o projeto uma coisa muito bacana, né, bom para a saúde da gente, do trabalhador, e mudou muita coisa na vida da gente, principalmente sobre a flexibilidade e a força, a gente trabalha com peso, levanta peso, sobe e desce escada, andaime, melhorou 100% nossa vida aqui na universidade, e a gente só tem a agradecer”, esses trabalhadores utilizam todos os dias a força física para executarem as suas funções, a ginástica laboral tem a função de preparar o corpo para a jornada de trabalho, sem essa preparação o corpo ficaria muito suscetível a lesões e a doenças ocupacionais como LER/DORT.

No geral, o projeto teve uma boa aceitação por parte dos colaboradores, apesar de algumas barreiras terem sido enfrentadas como: A resistência as atividades por parte de alguns membros, justificada pela falta de conhecimento sobre o assunto e pela timidez provocada pela exposição no local de aplicação das atividades.

A maioria dos colaboradores não tinha conhecimento prévio acerca da atividade física, como ela poderia trazer benefícios para sua vida, como a prevenção das doenças ocupacionais, e tampouco informações sobre a ginástica laboral, do que se tratava e como ela poderia melhorar sua qualidade de vida. Através das intervenções essas informações foram sendo transmitidas, o que fez com que os participantes frequentassem as aulas com cada vez mais regularidade.

Diante do exposto, torna-se necessária a continuidade do projeto, pois, foram inúmeros os benefícios trazidos a esses trabalhadores e o cuidado que cada extensionista teve com cada colaborador e com cada aula ministrada fez com que o projeto fosse tão elogiado por quem o visse. Além disso, atividades como essa colaboram na melhoria do quadro atual dos trabalhadores em relação aos problemas que vêm prejudicando a qualidade de vida da população.

## REFERÊNCIAS

- APTEL, M.; CNOCKAERT, J. C. Stress and Work-Related Musculoskeletal Disorders of the upper extremities. **European Trade Union Institute**, UK, sept. 2002, TUTB newsletter nº 19-20
- BRANCO, A. E.; AGUIAR, L. U. B.; FIGUEIREDO, F.; OLIVATTO, M. A.; CARNEIRO, M. F.; TSCHOEKE, R.; COSTA, L. P. **Ginástica laboral: prerrogativa do Profissional de Educação Física**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2015
- BRASIL. Ministério do trabalho e emprego, SIT. **Manual de aplicação da norma regulamentadora nº17**, 2. Ed., Brasília, DF, 2002
- BROTTO, Fábio. O. **Jogos cooperativos: O jogo e o esporte como um exercício de convivência**. Campinas, 1999
- CARNEIRO, C.M. Perfil social da Ler: In: OLIVEIRA, C. R. de **Manual prático de LER**. Belo Horizonte: Health, 1998
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). Measuring Healthy Days. Atlanta, Georgia: CDC, Nov. 2000.
- COUTO, H. A. **Ergonomia aplicada ao trabalho: manual técnico da máquina humana**, v. 1, Belo Horizonte: Ed. Ergo, 1995.
- FERREIRA JUNIOR, M. **Saúde no trabalho: temas básicos para o profissional que cuida da saúde dos trabalhadores**. São Paulo: Roca, 2000.
- GODOY, Arlida Schmidt. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Revista de administração de empresas**, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.
- JEX, S. M. (1998). **Stress and job performance**. London: Sage Publications.
- LIMA, Valquíria de 1969- **Ginástica laboral: Atividade física no ambiente de trabalho** / Valquíria de Lima. – 3.ed. ver. E ampliada. – São Paulo: Phorte, 2007.
- LIPP, M. E. N. **O stress no Brasil: pesquisas avançadas**. Campinas: Papyrus, 2004. Lowen, A. *Medo da vida*. 7. Ed. São Paulo: Summus, 1986
- MACEDO, L. E. T.; CHÓR, Dóra.; ANDREOZZI, Valeska.; FAERSTEIN, Eduardo, WERNECK, Guilherme. L.; LOPES, Claudia. S. Estresse no trabalho e interrupção de atividades habituais, por problemas de saúde, no Estudo Pró-Saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 23, p. 2327-2336, 2007.
- MACIEL, Victor. **Ler e Dort são as doenças que mais acometem os trabalhadores**, aponta estudo. Ministério da saúde, Brasília, 30 abr, 2019. Disponível em: < <http://portalms.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45404-ler-e-dort-sao-as-doencas-que-mais-acometem-os-trabalhadores-aponta-estudo>>. Acesso em: 29 mai, 2019

MARTIN AJ & Stockler M 1998. **Quality of life assessment in health care research and practice.** *Evaluation & Health Professions* 21(2):141-156.

MARTINS, Caroline de Oliveira, 1972. **Programa de promoção de saúde do trabalhador/** Caroline de Oliveira Martins. – 1.ed. – Jundiaí, SP : Fontoura, 2008. 224p. : il.

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

MERLO, Álvaro Roberto Crespo; JACQUES, Maria da Graça Corrêa; HOEFEL, Maria da Graça Luderitz. **Trabalho de grupo com portadores de LER/DORT: relato de experiência. Psicologia: reflexão e crítica.** Porto Alegre. Vol. 14, n. 1 (2001), p. 253-258, 2001.

MICHAEL, M. Stress – **sinais e causas.** Roche, 1998.

MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL – Organização Pan Americana Da Saúde No Brasil. Doenças relacionadas ao trabalho: **Manual de procedimentos para os serviços de saúde.** Elizabeth Costa Dias (ORG.). Brasília: Ministério da saúde no Brasil, 2001.

MOTTA-ROTH, Desirée; HENDGES, Graciela R. **Produção textual na universidade.** São Paulo: Parábola editorial, 2010.

MINAYO, M. C. de S.; HARTZ, Z. M. de A.; BUSS, P. M. **Qualidade de vida e saúde: debate necessário.** *Ciência & saúde coletiva*, [S.l.], v.5, n.1, p.7-18, 2000.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 1. Ed. Londrina: Midiograf, 2001.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida Ativo.** 5ª ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2010.

PARMET, S. Quality of life. **JAMA**, v.288, n.23, p.3070, Dec.18, 2002

PASCHOAL, Tatiane; TAMAYO, Alvaro. Impacto dos valores laborais e da interferência família-trabalho no estresse ocupacional. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 21, n. 2, p. 173-180, 2005.

PEREIRA, V. C. Qualidade de vida no trabalho. **Monografia de Conclusão de Curso, Universidade Candido Mendes, Rio de Janeiro**, 2006.

ROCHA, L.E; JUNIOR, M.F. Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho. In: JUNIOR, M. F. **Saúde no trabalho: temas básicos para o profissional que cuida da saúde dos trabalhadores.** São Paulo: Roca, 2000, p. 286-319.

ROCHA, S. S. L.; FELLI, V. E. A. **Qualidade de vida no trabalho docente em enfermagem.** *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v.12, n.1, p.28-35, jan./fev. 2004.

RODRIGUES, A. L. A.; SANTOS, F. V.; ROSA, A. R. **A contribuição da atividade física na qualidade de vida no trabalho: relato de experiência.** In: SEMINÁRIOS EM ADMINISTRAÇÃO, 7., 2004, São Paulo. Anais... São Paulo: FEA, USP, 2004.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** Porto Alegre: Artmed, 2001.

ZANCARELLI, Arlene dos Santos Machado; DE ANDRADE, Maria Angela Rodrigues Alves. Qualidade de vida e de trabalho e qualidade total. **FACEF Pesquisa-Desenvolvimento e Gestão**, v. 4, n. 2, 2012.

## **APÊNDICES**

## APÊNDICES



**Apêndice A** - Foto tirada após a ginástica laboral



**Apêndice B:** Alongamento de membros superiores



**Apêndice C:** Comissão de arbitragem para o torneio de futsal dos colaboradores



**Apêndice D:** Atividade com bola de assopro



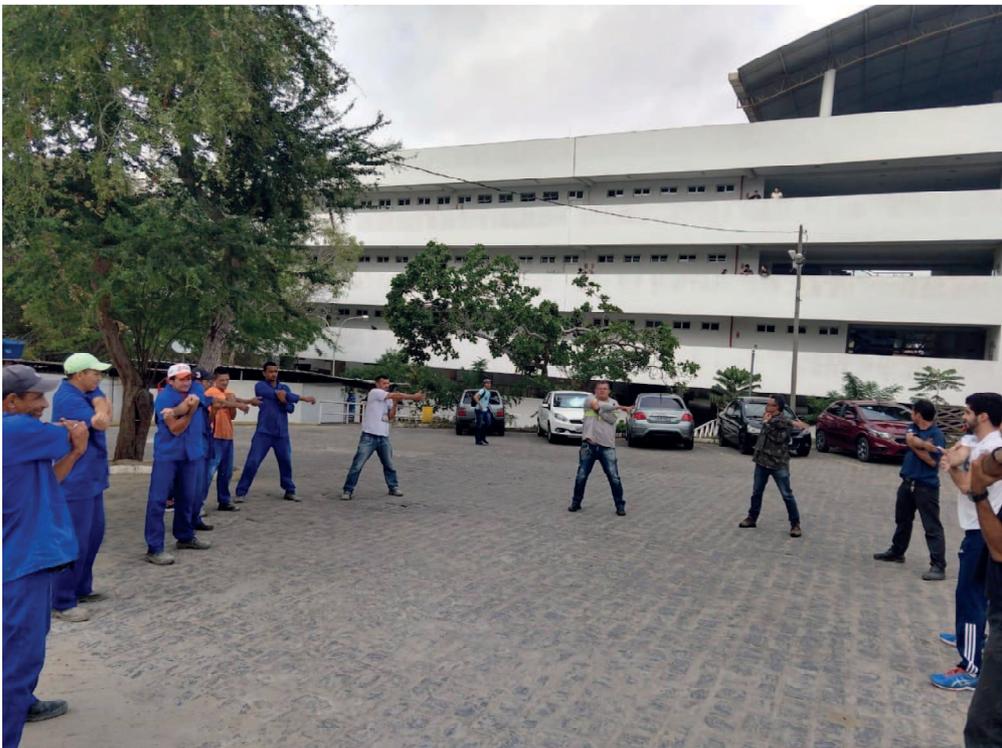
**Apêndice E:** Foto tirada após a aula de ginástica laboral



**Apêndice F:** Alongamento da região cervical



**Apêndice G:** Exercício de equilíbrio



**Apêndice H:** Alongamento dos membros superiores

<b>Projeto Ginástica Laboral e treinamento personalizado</b>
<b>Local: UEPB – PROINFRA</b> <b>Professor: Mateus Arruda Queiroz</b> <b>Data: 24/04/2019</b>
<b>CONTEÚDO:</b> Ginástica laboral
<b>TEMA DA AULA:</b> Jogos cooperativos
<b>OBJETIVOS DA AULA:</b>  Promover a cooperação entre os colaboradores, fortalecendo seus laços de amizade e confiança Descontrair o ambiente em uma pré jornada de trabalho Promover maior sociabilidade com pessoas de diferentes cargos no trabalho
<b>ESTRATÉGIAS:</b>  <b>1º Momento:</b> Em um círculo, o professor inicia uma conversa informal com os colaboradores, afim de saber como eles estão e se tiveram um bom início de semana. <b>2º Momento:</b> Ao som de uma música suave, inicia-se um alongamento geral do corpo. <b>3º Momento:</b> A primeira atividade de jogo cooperativo será a corrida com a bola entre as pernas. Duas equipes serão formadas em filas, ao sinal do professor, o 1º colaborador sairá de sua fila com uma bola entre as coxas e fará o contorno e um cone que estará mais adiante, a 1ª equipe que todos os colaboradores fizerem esse percurso, ganhará. <b>4º Momento:</b> A atividade anterior se repetirá, só que dessa vez bola irá entre os tornonelos dos colaboradores. <b>5º Momento:</b> Em uma roda de conversa pedir o feedback dos participantes sobre a aula e em conjunto a isso ressaltar a importância que cada um tem dentro do ambiente de trabalho fazendo uma analogia a atividade realizada, onde, todos deveriam se empenhar para que a equipe vencesse.
<b>REFERÊNCIAS:</b> BROTTTO, Fábio. O. Jogos cooperativos: O jogo e o esporte como um exercício de convivência. Campinas, 1999

**Apêndice I:** Exemplo de plano de aula