



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

DARLEI GEREMIAS DE LIMA

**GINÁSTICA LABORAL E QUALIDADE DE VIDA PARA FUNCIONÁRIOS DE
UMA ESCOLA MUNICIPAL DA CIDADE DE CAMPINA GRANDE/PB: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE
2019**

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

DARLEI GEREMIAS DE LIMA

**GINÁSTICA LABORAL E QUALIDADE DE VIDA PARA FUNCIONÁRIOS DE
UMA ESCOLA MUNICIPAL DA CIDADE DE CAMPINA GRANDE/PB: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho apresentado ao Curso de licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de graduado em Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias.

**CAMPINA GRANDE
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.

L732g Lima, Darlei Geremias de.
Ginástica laboral e qualidade de vida para funcionários de uma Escola Municipal da cidade de Campina Grande/PB [manuscrito] : um relato de experiência / Darlei Geremias de Lima. - 2019.
22 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 : Prof. Dr. Josealdo Lopes Dias, Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física - CCBS."
1. Educação Física. 2. Ginástica laboral. 3. Qualidade de vida. I. Título
21. ed. CDD 796.4

DARLEI GEREMIAS DE LIMA

**GINÁSTICA LABORAL E QUALIDADE DE VIDA PARA FUNCIONÁRIOS DE
UMA ESCOLA MUNICIPAL DE CAMPINA GRANDE – PB: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Trabalho apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de graduado em Educação Física.

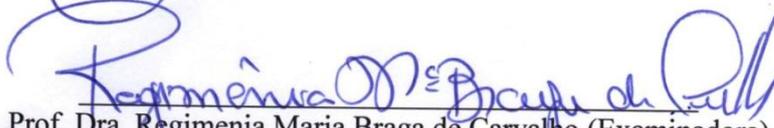
Área de concentração: Estudos Socioculturais e Comportamentais da Educação Física e Esporte.

Aprovado em: 18/06/2019.

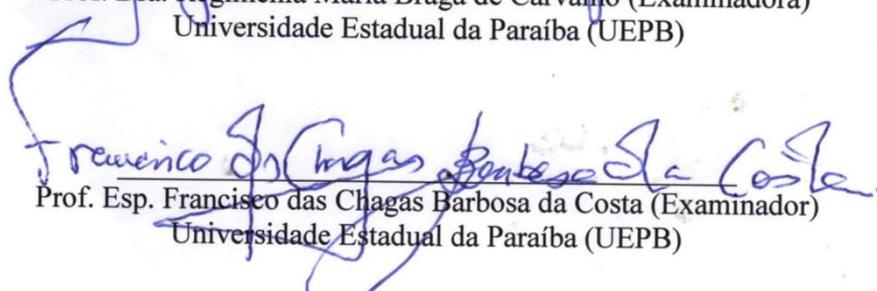
BANCA EXAMINADORA



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



Prof. Dra. Regiménia Maria Braga de Carvalho (Examinadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Esp. Francisco das Chagas Barbosa da Costa (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

*Dedico a DEUS, o pai todo poderoso a realizaçã
desse trabalho, por toda honra e glória, amém!*

AGRADECIMENTOS

À minha família que apesar de todas as dificuldades e empecilhos que surgiram sempre me deu o suporte e apoio necessário, incentivando-me e aconselhando-me, deixando-me confiante que seria capaz de dar prosseguimento a caminhada, em especial ao meu pai **Geremias Antônio de Lima** e ao meu irmão **Lucas Geremias de Lima**, muito obrigado por acreditarem no meu potencial e proporcionar-me essa oportunidade a qual agarro com toda perseverança sendo exemplos de valor e caráter com os quais repassarei para minhas futuras gerações.

A todo o quadro de professores pelos quais passei, onde cada um contribuiu de maneira significativa para o meu processo de aprendizagem, em especial ao professor que ministrou desenvolvimento, aprendizagem e performance motora e também orientador do meu trabalho **Josenaldo Lopes Dias**, a professora que ministrou meu estágio supervisionado em educação física III e examinadora deste trabalho **Regiménia Maria Braga de Carvalho** e ao professor de esportes que ministrou futebol e futsal com minha turma e também examinador desse trabalho **Francisco das Chagas Barbosa da Costa** que graças Deus teve uma recuperação plena após um acidente ocorrido durante o tempo que estive no curso, essas figuras ilustres da nossa Universidade Estadual da Paraíba.

Agradeço a minha amada companheira **Daiane Rocha da Silva** que compreendeu minhas necessidades de calendário desde o princípio me ajudando a ter forças e perseverança durante esses anos que estive na graduação com seu amor e carinho, além também de meus amigos pessoais e da turma de Educação Física em especial a **Dayvison e Danilo** e os **Especuladores**, um grupo formado há quatro anos que espero levar também para depois da Universidade.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. OBJETIVOS	8
3. REFERENCIAL TEÓRICO	8
3.1. HISTÓRIA DA GINÁSTICA LABORAL.....	8
3.2. GINÁSTICA LABORAL – CONCEITO.....	9
3.3. TIPOS DE GINÁSTICA LABORAL.....	9
3.4. GINÁSTICA LABORAL E QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR.....	11
4. METODOLOGIA	12
5. RELATO DE EXPERIÊNCIA	13
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
ABSTRACT.....	17
REFERÊNCIAS.....	18
APÊNDICES.....	19

RESUMO

Este trabalho trata-se de um relato de experiência oportunizado pelo Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba através do componente curricular Estágio Supervisionado em Educação Física IV, intitulado: Ginástica Laboral e Qualidade de vida para funcionários de uma escola municipal da cidade de Campina Grande – PB: um relato de experiência. Fizemos intervenções semanais de Ginástica Laboral diretamente com os funcionários da escola que não tinham vivenciado ainda nada parecido, o que fez o nosso desafio como estagiários tornar-se ainda mais relevante tendo em vista o perfil sedentário desses trabalhadores, procurando incentivá-los a tornarem-se mais ativos fisicamente, como também melhorar as relações interpessoais no convívio mútuo. Para iniciar na escola, os dias das intervenções foram planejados com antecedência, inicialmente sendo feita uma avaliação do calendário disponível, estrutura escolar, material didático para assim elaboramos estratégias e aplicamos em nossos planos de aula sem que houvesse nenhum tipo de exclusão, facilitando a compreensão da proposta, por muitas vezes até mesmo improvisando objetos ou adaptando situações para uma participação ainda maior desses colaboradores que tinham idade entre 20 e 40 anos, com funções variadas desde secretárias, merendeiras, portaria e auxiliares de serviços gerais. Como objetivo, o trabalho apresentou possibilidades de atividades em grupo com troca de experiências e repassando conhecimento com intuito de aprimorar a qualidade de vida desses participantes, o que se mostrou bastante satisfatório ao longo do tempo, pois as colaboradoras mulheres aderiram às ideias demonstrando interesse e vontade de participar com maior assiduidade das aulas, por outro lado, ainda percebeu-se enraizado que os funcionários do sexo masculino tinham certo desinteresse ou vergonha com a realização da prática principalmente em momentos rítmicos muito provavelmente devido à cultura brasileira de não considerar certos alongamentos ou movimentos específicos, como movimentos adequados para homens. Como a temática principal abordada nessas aulas foi à promoção de Qualidade de Vida, talvez se o tempo de intervenção fosse maior pudéssemos ter conseguido a adesão também desses outros funcionários que não chegaram a participar, tendo assim um maior grau de adesão.

Palavras-Chave: Educação Física. Qualidade de Vida. Ginástica Laboral.

1. INTRODUÇÃO

Neste trabalho é relatado o desafio de trazer a educação física para um público por muitas vezes esquecido pela população e que são de suma importância para o desenvolvimento da sociedade: os funcionários das escolas, primordiais para o desenvolvimento da sociedade, já que convivem com os futuros cidadãos que irão dar continuidade ao processo de desenvolvimento de nossa nação, os alunos.

Todo esse processo exposto decorreu no componente estágio supervisionado em educação física IV, oferecido pela Universidade Estadual da Paraíba. O Estágio Supervisionado em Educação Física IV é o último dos componentes curriculares oferecidos para os graduandos da Universidade Estadual da Paraíba, ou seja, o último passo antes do aluno estagiário conseguir sua graduação acadêmica e o Projeto Pedagógico de Curso programou uma mudança na ementa desse componente a partir do ano de 2016 definindo assim: “Observação, análise e a intervenção no contexto educacional. Elaboração e execução de projetos educacionais articulados às linhas de pesquisa e extensão do curso.” (Projeto Pedagógico do Curso de Licenciatura em Educação Física – UEPB, 2016).

Sendo assim, optamos por realizar um projeto relacionado à promoção de qualidade de vida através da ginástica laboral para funcionários de uma Escola Municipal de Ensino Fundamental da cidade de Campina Grande procurando trazer no meio do expediente uma atividade compensatória que trouxesse benefícios tanto de rendimento quanto em seus relacionamentos entre colegas de trabalho e público com o qual trabalham no dia-a-dia, ou seja, a comunidade escolar: corpo docente, alunos, familiares, entre outros.

O tema desse relato surgiu, pois vislumbramos que existe ainda pouco incentivo para que profissionais de Educação Física atuem com a ginástica laboral e atividades que promovam o bem-estar de funcionários não só em iniciativas privadas como também de iniciativas públicas ao gerar momentos de relaxamento e sociabilização para seus trabalhadores, uma pequena porcentagem ainda oferece esse tipo de atividade só que isso acaba afetando o rendimento desde a base dessas instituições onde os funcionários não se sentem devidamente valorizados ou num ambiente desagradável e esse tipo de atividade acaba criando uma motivação para melhor rendimento dos mesmos.

Segundo Lima, (2007), por ser uma atividade de curta duração a ginástica laboral não leva o funcionário ao cansaço. Ela é feita para prevenção da fadiga muscular, diminuição da quantidade de acidentes do trabalho e correção postural podendo prevenir lesões.

Devido ao conteúdo, conseguimos aplicar nosso projeto relacionando a ginástica laboral com atividades relacionadas à promoção da qualidade de vida por ser uma melhor solução principalmente pelo público conter pessoas sedentárias e que não tinham tempo de praticar exercícios regularmente devido à rotina.

2. OBJETIVOS

O objetivo deste trabalho é apresentar as vivências ocorridas no estágio IV, que vai além da intervenção realizada na escola, problemas cotidianos e rotina de trabalho, também uma mudança na vida real dessas pessoas, onde fique perceptível a necessidade de práticas de atividade física para uma vida mais leve dentro do ambiente organizacional, tornando um modelo exemplo a ser seguido por outras instituições de ensino ou outras finalidades incentivando a iniciação a essa prática que ainda é pouco difundida.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1. História da Ginástica Laboral

As primeiras informações desse tipo de prática vêm da Polônia, segundo Marchesini, (2002), em meados do ano de 1925 era conhecida como "Ginástica de Pausa". Posteriormente surgindo na Holanda e Rússia respectivamente, nos anos 60, chegou a outros países europeus e com maior abrangência no Japão que foi onde se tornou obrigatória como GLC (Ginástica Laboral Compensatória). Aqui no Brasil surgiu em 1969 através de executivos japoneses no Estado do Rio de Janeiro, objetivando prevenção a acidentes de trabalho conforme afirma Cañete (1996).

Vemos acima, que não é uma prática tão antiga na história da humanidade iniciando-se sua prática já no século XX, expandindo-se ao mundo oriental, onde foi extremamente valorizada tornando-se obrigatória num país como o Japão que hoje é um dos mais desenvolvidos do mundo e exemplo de costumes saudáveis e longevidade. Aqui no Brasil, chegou justamente em um período onde existia uma grande quantidade de indústrias expandindo-se no país o que fazia com que fossem necessários estudos sobre a ergonomia desses funcionários que trabalhavam de maneira repetitiva rotineiramente, não é a toa que hoje temos visitas com intervenções de profissionais de educação física em empresas desse âmbito com trabalhadores sendo preparados para encarar o dia de trabalho ou prevenindo-os

de adquirir alguma lesão por esforço repetitivo ou distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho com empresas direcionando aulas de ginástica laboral.

3.2. Ginástica Laboral – Conceito

Temos na literatura alguns conceitos a respeito do que de fato seria a ginástica laboral. Segundo a NESRA (Associação Nacional de Serviços e Recreação para Empregados dos Estados Unidos) é a prática voluntária de atividades físicas realizadas pelos trabalhadores coletivamente dentro do próprio local de trabalho durante sua jornada diária que, por meio de exercícios específicos, tem como meta prevenir e/ou amenizar as doenças decorrentes da atividade que desempenham.

Por sua vez Oliveira, (2007), fala que ginástica laboral é uma atividade que envolve exercícios específicos de alongamento, fortalecimento, coordenação e relaxamento, realizados nos variados setores ou departamentos da empresa, tendo como objetivo principal prevenir e diminuir os casos de LER/DORT.

Enquanto para Fontes, (2001), a Ginástica Laboral é uma atividade física, que é realizada no local de trabalho com exercícios com finalidade compensatória para movimentos repetidos, para ausência de movimentos e para posturas incorretas durante o expediente de trabalho.

Fazendo uma análise baseada nos conceitos obtidos através desses influentes autores, vemos que não existe uma linha de pensamento que defina a ginástica laboral de uma forma igualitária, porém nenhum foge muito das demais definições, podemos observar que sempre vai se conceituar como uma atividade física que envolva trabalhadores em seus respectivos ambientes de trabalho e que antes, durante ou depois do expediente façam uma pequena pausa para realizar exercícios específicos com a finalidade de prevenir e amenizar L.E.R. (Lesões por Esforços Repetitivos) ou D.O.R.T. (Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho), também corrigir posturas incorretas e compensar movimentos com alguns alongamentos e outras atividades propostas pelo profissional que estiver fazendo o acompanhamento.

3.3. Tipos de Ginástica Laboral

Apesar de obter um conceito bem parecido de diversos autores a ginástica laboral divide-se especificamente de forma adaptativa, ou seja, a forma que ela for incluída na rotina

da empresa e temos quatro tipos: preparatória, compensatória e de relaxamento que são as principais vistas e a corretiva menos difundida nos tempos atuais.

Ginástica Laboral Preparatória: É iniciada antes do expediente, logo na chegada do trabalhador à empresa. Serve para aquecer as articulações e músculos que serão exigidos no horário de trabalho. Dura em média um período que varia de 5 minutos e máximo de 15 minutos (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

Ginástica Laboral Compensatória: Comumente ocorre no meio do expediente após algumas horas de trabalho executado, tem como objetivo compensar os músculos que foram sobrecarregados nesse período. Estudos encontrados relatam que exercer essa atividade é fundamental para que o funcionário tenha um bom desempenho e aumente o ritmo da produção da empresa com menor risco de lesão (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

Ginástica Laboral de Relaxamento: Diferente da preparatória essa ocorre no final do expediente objetivando o relaxamento muscular, realizando alongamentos e massagens para aliviar tensões que o trabalhador venha acumular (RIMOLI, 2006).

Ginástica Laboral Corretiva: A finalidade desta é estabelecer o antagonismo muscular, utilizando exercícios visando fortalecimento dos músculos fracos e alongar os músculos encurtados, destinando-se ao indivíduo portador de deficiência morfológica, não patológica, sendo aplicada a um grupo reduzido de pessoas. Entretanto, a Ginástica Laboral Corretiva visa combater principalmente as consequências decorrentes de aspectos ecológicos ergonômicos inadequados ao ambiente de trabalho (MACIEL; ALBUQUERQUE; MELZER; LEÔNIDAS, 2005).

É notoriamente perceptível o quão é importante à prática da ginástica laboral em vários aspectos tanto para a promoção da qualidade de vida, quanto para saúde do trabalhador, o que torna necessária a implantação de um programa que leve esse tipo de atividade para uma melhoria no rendimento de funcionários de empresas com intuito de torna-los mais produtivos, diminuir os afastamentos por lesões e doenças e consequentemente podendo melhorar o ambiente de trabalho sociabilizando esses funcionários mostrando que podem ter uma visão diferente dos colegas de trabalho e empresa, de forma independente do cargo que ocupam estreitando os laços, já que a ginástica laboral vai além de exercícios físicos, também possuem dinâmicas comportamentais ajudando também o lado psicológico desses trabalhadores e satisfazendo de alguma forma as suas necessidades pessoais levando para além do trabalho esse equilíbrio psicofísico adquirido.

3.4. Ginástica Laboral e a Qualidade de Vida do Trabalhador

A ginástica laboral pode ser considerada uma ferramenta para difundir o bem-estar do trabalhador, com exercícios de curta duração de forma voluntária e caráter coletivo, que não leva o trabalhador ao cansaço por tratar principalmente de alongamentos e compensação de músculos envolvidos nas tarefas ocupacionais desenvolvidas pelos colaboradores de uma instituição. Esses exercícios que visam normalizar capacidades e funções corporais para o desenvolvimento do trabalho, a fim de diminuir a possibilidade de comprometimento da integridade do corpo.

Polito & Bergamashi, (2003), dizem que essa atividade é a criação de um espaço onde as pessoas possam exercer várias atividades e exercícios que estimulam o autoconhecimento e levam a ampliação da autoestima. O que proporcionará um melhor relacionamento com os outros e com o meio em que estão.

Assim, podemos ver a ginástica laboral também como medida preventiva, podendo contribuir para que se alcance a redução de índices de doenças ocupacionais, com a promoção da saúde do trabalhador e conseqüentemente o aumento do rendimento da empresa. E baseando-se neste dado, podemos afirmar que a ginástica laboral oferece sua contribuição significativa para qualidade de vida dos funcionários, criando uma quebra no ritmo e monotonia que a rotina os impõe, aumento a autoestima e condicionamento físico dos funcionários, sua disposição diária e diminuindo a pressão que o ambiente de trabalho pode trazer fazendo com que o trabalhador não viva tenso.

Até recentemente, mais ou menos cerca de vinte anos atrás não era muito questionada a qualidade de vida de trabalhadores no meio empresarial, porém, hoje virou realidade às empresas passarem a perceber que a qualidade de vida está diretamente ligada a produtividade de seus colaboradores, percebendo isso por intermédio de estudos e estatísticas relacionadas ao número elevado de D.O.R.T. (Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho) Lesões essas que causam afastamentos e aposentadorias precoces devido à ocupação praticada pelo trabalhador o que prejudicava tanto a saúde deste indivíduo quanto a empresa onde o mesmo trabalha.

Segundo Nahas, (2001), grande parte dos trabalhadores passam horas em condições com limitação de movimento ou imóveis. Além disso, nas maiorias das vezes usam o tempo livre que tem de maneira a qual ficam de frente a televisão, na internet ou em jogos eletrônicos. Esse comportamento sedentário acarreta uma série de manifestações no

organismo como problemas cardiovasculares, respiratórios, hormonais e que podem agravar provocando doenças que poderiam ser evitadas tendo um estilo de vida diferente.

Figueiredo (2005) mostra que uma grande parte das empresas no Brasil tem procurado implantar Programas de Saúde e Qualidade de Vida, como a Ginástica Laboral e a Ergonomia em busca da diminuição de seus índices de absenteísmo e outros problemas.

Ainda conforme Figueiredo (2005), o atendimento aos requisitos ergonômicos possibilita:

- Maximizar o conforto, a satisfação e o bem-estar;
- Garantir a segurança;
- Minimizar constrangimentos, custos humanos e carga cognitiva, psíquica e física do operador e/ou usuário;
- Evitar doenças profissionais, lesões e mutilações do trabalhador;
- Aperfeiçoar o desempenho da tarefa, o rendimento de trabalho e a produtividade do sistema homem – máquina.

4. METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se como relato de experiência, possuindo assim aspectos de pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, ao qual descreve as experiências vivenciadas por três estagiários do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, estes, alunos do oitavo período e matriculados no componente Estágio Supervisionado em Educação Física IV, os mesmos propuseram um trabalho onde foi feita uma iniciação de ginástica laboral e melhora da qualidade de vida dos funcionários de uma escola municipal da cidade de Campina Grande/PB.

Segundo Gil (1987), as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou então, o estabelecimento de relações entre variáveis.

As aulas foram realizadas numa escola municipal de ensino fundamental, que tem funcionários subdivididos em grupos de serviços gerais, secretaria, portaria e cozinheiras além do corpo docente e direção. Estes dois últimos grupos (corpo docente e direção) que não participavam diretamente das atividades com devido aos choques de horários que aconteciam.

O projeto aplicado no estágio teve duração entre os meses de abril de 2019 até junho de 2019, durando o período de pouco mais dois meses de intervenção. Onde as aulas geralmente tinham início após o intervalo da escola cerca de 10 horas da manhã, por recomendação da

própria direção escolar, sendo assim, após os intervalos os alunos estariam na sala de aula o que facilitava a prática para os funcionários que fossem realizar a prática. Cada aula tinha uma duração que variava de 15 a 25 minutos com enfoque principalmente prático como forma de incentivar os cerca de dez funcionários a praticar alguma atividade física que promova uma melhor qualidade de vida, além de melhorar os diversos fatores fisiológicos como cardiovascular, flexibilidade, resistência muscular, e a composição corporal orientando-os também para o pós-aula na vida cotidiana.

Dividimos as intervenções por semanas onde tínhamos dois encontros semanais, um na terça-feira e outro na quinta-feira, como foram sete semanas disponibilizadas para nosso planejamento, subdividimos duas semanas de aulas para cada aluno e todos fizeram o último plano de aula para semana de culminância. Ao final cada aluno ministrou quatro aulas individualmente, ou seja, criando seu próprio plano de aula e na aula final todos participaram da elaboração do plano.

5. RELATO DE EXPERIÊNCIA

Conforme planejado as aulas ocorriam uma vez na semana, inicialmente todas as terças-feiras com início de 10 horas da manhã e final previsto para no máximo 10 horas e 30 minutos, o que sempre acabava se estendendo devidos algumas informações e feedbacks que eram passados aos funcionários, além de questões organizacionais ou imprevistas que serão relatadas mais adiante.

Como éramos três estagiários e tínhamos sete semanas disponíveis para executar o projeto criado no início do semestre dentro do cronograma montado, decidimos que cada um ficaria com duas semanas de aula para aplicação e no final os três fariam um plano final para a culminância, o que de fato ocorreu, tendo início em abril de 2019 e finalizando em junho de 2019, não somente nas terças como planejado inicialmente por conta de problema de feriados e por a prática da ginástica laboral requerer ao menos um mínimo de duas vezes na semana para ser efetiva.

Nossa recepção foi muito boa na escola, fomos encaminhados pelo supervisor de estágio para a escola e o gestor nos recebeu de maneira calorosa dando a nós liberdade total para realizar as intervenções apresentando os funcionários e o espaço e materiais, por outro lado levamos até ele todo o pré-projeto e como queríamos executá-lo, o que o agradou bastante a gestão.

Nossa ideia era termos aulas nos dias de terça-feira que eram justamente os dias do Estágio Supervisionado na Universidade, porém, devido à quantidade insuficiente de encontros para uma prática efetiva da ginástica laboral e em acordo com os trabalhadores da escola vimos que a quinta-feira também ficaria viável então reformulamos a programação.

Fiquei com a missão de pegar a primeira e quarta semanas de aula. Então na primeira semana de aula procurei explicar através de diálogo e o que seria a ginástica laboral, os tipos existentes e qual seria a que trabalharíamos na escola propriamente dita, realizei a priori movimentos de alongamento e exercícios de aquecimento com os funcionários e trabalhei a parte de ritmos, utilizando passos de dança através da música principalmente na quarta semana, o que as funcionárias mulheres adoraram, porém ocorreu certa resistência por parte dos funcionários homens que tinham uma visão negativa para com alguns movimentos a serem realizados.

Danilo um dos meus companheiros de trabalho ficou com a segunda e quinta semanas de aula, ele por sua vez trabalhou a parte de alongamentos e aquecimentos utilizando duplas na segunda semana de aula. Enquanto na quinta semana, já usufruí de auxílios de materiais como bolas de assopro ou de tênis o que aumentou o vislumbre dos funcionários para com alguns materiais do dia-a-dia que viram que esses podem também ser utilizados para melhorar o condicionamento, aumentando a própria consciência corporal.

Dayvison ficou com a terceira e sexta semana focando já em exercícios que além dos alongamentos e aquecimentos, tinham como ápice da aula as dinâmicas de relacionamento para que o relacionamento saudável entre os funcionários aflorasse o que foi uma iniciativa bastante produtiva devido à resposta positiva recebida pelos próprios alunos.

Para a culminância na última semana fizemos apenas um encontro, onde elaboramos uma aula maior que o convencional com quatro momentos onde cada um aplicaria o que mais se destacava em suas aulas durante o período, então subdivimos Danilo aplicando a primeira parte da aula com exercícios de alongamento, eu fiquei com a segunda aplicando um aquecimento rítmico, e Dayvison ficou com a parte de uma dinâmica. Após a aplicação da aula o momento final ficou por conta de um lanche coletivo organizado pelos próprios estagiários agradecendo aos colaboradores que trabalhavam na escola pela participação, infelizmente o gestor escolar que ir devido a condições médicas, no entanto, deu tudo certo, executando o plano de aula conforme o planejado.

Como professor em formação, achei extremamente válida a experiência apesar de não ser diretamente em sala de aula, o que aconteceu nos três primeiros estágios, no entanto, o campo de atuação e o perfil dos alunos mostraram-se bastante atrativos e uma alternativa

também de explanação de conhecimento, o que me alegrou bastante foi a interação gerada e ver a socialização e vontade dos funcionários de participarem daquele momento diferente na rotina aonde vinham até nós pela internet mesmo perguntar se haveria aula ou não procurando saber o que faríamos na próxima aula.

A partir dessa perspectiva, encerramos nossas aulas com a certeza que é possível executar o que é planejado conforme as expectativas geradas, mesmo que às vezes seja necessária uma adaptação ou mudança no plano devido algum imprevisto ou dificuldade encontrada a fim de chegar ao objetivo final para o benefício mútuo.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por intermédio do estágio supervisionado, pudemos adquirir uma experiência marcante para formação profissional, porque esse momento nos possibilitou desenvolver todo um planejamento em junção do conhecimento pré-adquirido na universidade para aplicação de fato no campo cotidiano. Observa-se que apenas o conhecimento teórico não se faz suficiente para a aplicação dos conteúdos, também é necessário que se saiba conviver com os imprevistos rotineiros e desafios emergentes, criando uma sensibilidade para alcançar um bom ambiente de respeito e boa convivência entre aluno/professor.

A maior dificuldade em um ponto de vista subjetivo foi conseguir cativar a todos de maneira semelhante tendo em vista que alguns tinham maior apreço por determinado tipo de atividade e certa rejeição por parte de outra, o que fazia que raramente todos participassem de uma atividade que fugisse de um alongamento ou aquecimento, um exemplo disso era quando colocávamos algum tipo de exercício ritmado dependendo do que pedíssemos os homens tinham sempre uma recusa antes mesmo de verem o que seria feito, no entanto, acabavam curiosos observando a atividade e até mesmo divertindo-se de alguma maneira pelo semblante que apresentavam, talvez com maior tempo de interação e diálogo, eles também acabassem cedendo para participar de todas as atividades propostas.

Uma de nossas alunas que preferiu não se identificar disse o seguinte: “Gostei muito das atividades realizadas por vocês, foi algo que nunca havia ocorrido antes especificamente para os funcionários, sempre vinham estagiários era para sala de aula lidar diretamente com os alunos do fundamental. Essas aulas serviram para criar um melhor vínculo com colegas de trabalho melhorando nosso convívio que era meio distante.” – Funcionária da escola.

Nossa maior preocupação era mostrar a importância de uma atividade que levasse esses funcionários a uma melhor qualidade de vida melhor e a influência dos exercícios na

vida das pessoas e para isso, utilizamos a ginástica laboral num ambiente de trabalho e pelo pouco tempo que tínhamos para realizar essas intervenções, falando sempre sobre a importância do estilo de vida ativo, os benefícios que as práticas de exercícios a exemplo da própria ginástica laboral poderiam trazer e a nosso ver e o feedback desses funcionários da escola quando vinham com perguntas referentes a recomendações, dicas, questionamentos sobre alguma situação relacionada à Educação Física eram provas que conseguimos alcançar os objetivos traçados antes do início do projeto de estágio, que era fazer com que essas pessoas criassem uma maior preocupação e atentassem a respeito desses questionamentos, procurando viver melhor. Isso sem dúvida nos dá uma real noção que a troca de experiência foi válida e proveitosa, além de experiência e conhecimento nos mostra que os desafios são possíveis de serem resolvidos com dedicação e organização.

ABSTRACT

This work is an experience report offered by the Department of Physical Education of the State University of Paraíba through the curricular component Supervised Internship in Physical Education IV, entitled: Work Gymnastics and Quality of life for employees of a municipal school in the city of Campina Grande - PB. Our field of activity was in a Municipal School of Elementary Education, where we made weekly interventions of Labor Gymnastics directly with the school employees who had not yet experienced anything like it, which made our challenge as teachers become even more relevant having in view the sedentary profile of these workers, seeking to encourage them to become more physically active, as well as improving interpersonal relationships in mutual coexistence. To start in school, the days of the interventions were planned in advance, initially making an evaluation of the available calendar, school structure, didactic material so we strategize and apply in our lesson plans without any kind of exclusion, facilitating the understanding of the proposal, often even improvising objects or adapting situations for an even greater participation of those employees who in their totality were aged between 20 and 40 years, with varied functions from secretaries, lunch boxes, concierge and general service aides. The objective of this study was to present possibilities for group activities with an exchange of experiences and to pass on knowledge in order to improve the quality of life of these participants, which was very satisfactory over time, since the women collaborators joined the ideas demonstrating interest and willingness to participate more assiduously in class, on the other hand, it was still perceived rooted that male employees had some disinterest or shame at the performance of practice mainly in rhythmic moments most probably because the Brazilian culture did not consider certain stretches or specific movements, as movements suitable for men. As the main theme addressed in these classes was the promotion of Quality of Life, perhaps with a longer intervention time we could have obtained the adhesion also of those other employees who did not get to participate having a greater degree of reach.

Keywords: Physical Education. Quality of life. Labor Gymnastics.

REFERÊNCIAS

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

FIGUEIREDO, Fabiana. **Ginástica Laboral e Ergonomia**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

FONTES. **XXIV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte “Vida ativa para o novo milênio”**, outubro. 2001.

LIMA, Valquíria de. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 3 ed. rev. E ampl. São Paulo: Phorte, 2007.

LOPES, T. C. E.; NOGUEIRA, E. J, MARTINEZ, M. R. L. **Influencia da ginástica laboral em funcionários que trabalham com telemarketing**. Efdeportes: Revista Digital. Buenos Aires: Ano13 n.124, set, 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124/ginastica-laboral-em-funcionarios-que-trabalhamcomtelemarketing.htm>>. Acessado em: 20 de maio de 2019. 10h.

Maciel, R., Albuquerque, A., Melzer, A., & Leônidas, S. (2005). **Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral?**. *Cadernos De Psicologia Social Do Trabalho*, 8, 71-86. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v8i0p71-86>>. Acessado em: 27 de maio de 2019. 11h.

MARCHESINI, Carlos Eduardo. **Revista Mackenzie**, jan. 2002.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2001.

OLIVEIRA, J. R. G.. **A Importância da Ginástica Laboral na Prevenção de Doenças Ocupacionais (Artigo de Revisão)**. *Revista de Educação Física - Escola de Educação Física do Exército*, v. 139, p. 40-49, 2007.

POLITO, Eliane, BERGAMASHI, Elaine Cristina. **Ginástica laboral: teoria e prática**. 2003. 76 p. 2 edição, Sprint, Rio de Janeiro - RJ.

RIMOLI, B. C. **Ginástica laboral: uma aliada na melhoria da vida dos bancários dentro e fora do trabalho**. 2006. 55f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Educação Física) – Faculdades Integradas Fafibe de Bebedouro, São Paulo, 2006.

APÊNDICES

Figura 1: Exercício de alongamento dos membros superiores.



Fonte: Do próprio autor.

Figura 2: Exercício de alongamento.



Fonte: Do próprio autor.

Figura 3: Exercícios recreativos.



Fonte: Do próprio autor.

Figura 4: Exercício de alongamento do tronco e inferiores.



Fonte: Do próprio autor.

Figura 5: Exercícios aeróbicos.



Fonte: Do próprio autor.

Figura 6: Lanche coletivo.



Fonte: Do próprio autor.

Figura 7: Discurso de despedida das alunas.



Fonte: Do próprio autor.

Figura 8: Equipe da escola.



Fonte: Do próprio autor.