



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

WESLEY SMITH ESPÍNOLA DE SOUSA

A ginástica laboral e o profissional de Educação Física sob a ótica contemporânea de atuação

**CAMPINA GRANDE – PB
2014**

WESLEY SMITH ESPÍNOLA DE SOUSA

A ginástica laboral e o profissional de Educação Física sob a ótica contemporânea de atuação

Relato de experiência apresentado ao Curso de Graduação em **Educação Física** da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau **Licenciado Pleno em Educação Física**.

Orientadora: Prof^aDr^aRegimênia Maria Araújo de Carvalho

CAMPINA GRANDE – PB
2014

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

S725g Sousa, Wesley Smith Espínola de.

A ginástica laboral e o profissional de Educação Física sob a ótica contemporânea de atuação [manuscrito] / Wesley Smith Espínola de Sousa. - 2013.

28 p. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2013.

"Orientação: Profa. Dra. Regimênia Maria Araújo de Carvalho, Departamento de Educação Física".

1. Ginástica laboral. 2. Atividade física. 3. Motivação. 4. Atuação profissional. 5. Educador físico. I. Título.

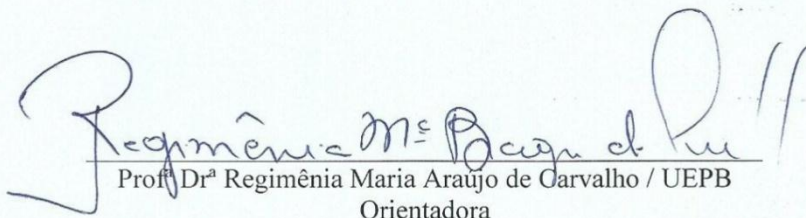
21. ed. CDD 796.4

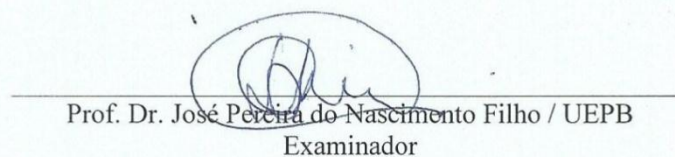
WESLEY SMITH ESPÍNOLA DE SOUSA

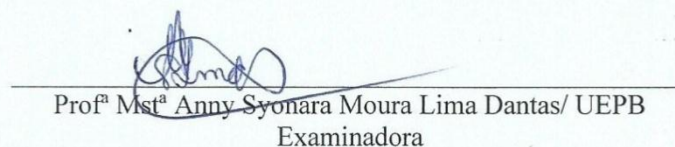
**A ginástica laboral e o profissional de Educação Física sob a
ótica contemporânea de atuação**

Relato de experiência apresentado ao
Curso de Graduação em **Educação Física**
da Universidade Estadual da Paraíba, em
cumprimento à exigência para obtenção
do grau **Licenciado Pleno em Educação
Física**.

Aprovada em 10/03/2014.


Prof. Dr^a Regimênia Maria Araújo de Carvalho / UEPB
Orientadora


Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho / UEPB
Examinador


Prof^a Mst^a Anny Syonara Moura Lima Dantas / UEPB
Examinadora

AGRADECIMENTOS:

Agradeço, primeiramente, à Deus por minha vida, pela graça, amor, misericórdia, saúde, força e por essa vitória concebida;

Ao meu pai Alberto, por ser meu grande e melhor-amigo, pai presente ainda que ausente e nunca deixou faltar nada, sempre me orientando a valorizar o conhecimento, me instruindo a ser um Homem;

À minha mãe Socorro, pelo carinho, compreensão e amor diário, me incentivando e acreditando que posso muito mais;

Às minhas irmãs Rayssa e Rebeca pela força, apoio e união;

Aos meus pais adotivos Silvio e Suzi, por me incentivar na difícil caminhada;

Ao meu irmão Matheus (*in memoriam*), por ter sido um grande amigo, embora fisicamente ausente, sentia sua presença ao meu lado, dando-me força.

À minha articuladora e amiga Juliana, pelo apoio, força, por cada palavra, cada gesto de incentivo;

À minha professora e orientadora Regimênia pelo seu apoio e caminhada na conclusão da jornada acadêmica;

À minha amiga Letícia por sua grande ajuda, apoio e força que depositou a mim

Ao meu amigo Ramon que teve paciência comigo e me ajudou grandemente;

Aos meus amigos de trabalho, Jorge, Gilliard, Naldinho e todos os outros;

Aos meus amigos da turma de Educação Física, Jéssica, Leo, Aluska, Ricardo Wandicley, Mozart e todos os outrosque estão comigo;

À equipe da FIEP/SESI/SENAI/IEL por me creditar uma oportunidade.

Aos meus mestres, amigos professores do DEF, pelo qual aprendi o conhecimento que sei hoje.

Aos meus amigos, Jefferson, Jan, Lankaster, Carlinhos, Bruno, Evandro, Rodolfo, Alidiell, Thiago e todos os outros por estarem comigo nas horas difíceis.

Muito obrigado!

DEDICATÓRIA

Quero dedicar esse momento ímpar em minha vida primeiramente à Deus e aos meus familiares, na pessoa do meu Pai, Carlos Alberto Alves de Sousa, minha Mãe, Maria do Socorro Espínola de Sousa, minhas Irmãs, Rayssa Raquel Espínola de Sousa e Mysia Rebeca Espínola de Sousa, posso afirmar com propriedade, sem vocês eu não chegaria aonde cheguei!

RESUMO

Tendo em vista a contemporaneidade, as evoluções tecnológicas e as novas exigências do mercado, este trabalho pretende discutir os novos papéis assumidos pelos profissionais de Educação Física, bem como a importância dos exercícios físicos e laborais para os trabalhadores atuantes e participantes do Programa Qualidade de Vida do Sistema Fiep e, também compreender essas atividades como fatores motivacionais para a permanência dos funcionários em seu ambiente de trabalho. Além disso, pretende-se suscitar uma reflexão acerca da formação acadêmica dos profissionais supracitados. Para embasar esta pesquisa, utilizamos as discussões de NAHAS (2003), OGATA (2012), SILVA (2010), entre outros.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Atividades Físicas; Motivação; Educador Físico

ABSTRACT

Given the contemporary, technological developments and changing market demands, this paper will discuss the new roles assumed by physical education professionals, as well as the importance of physical exercise and labor for active employees and participants of the Quality of Life Program. The Fiepa also understands these activities as motivational factors for the permanence of employees in their work environment. Furthermore, it is intended to prompt a debate about the academic background of the aforementioned professionals. To support this research, we used the discussions of NAHAS (2003), Ogata (2012), Silva (2010), among others.

Keywords: Quality of life; Physical Activities, Motivation, Physical Educator

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	08
HISTÓRICO DA EMPRESA: Unidade SENAI CTCC - Centro de Tecnologia do Couro e do Calçado Albano Franco	10
PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA DO SISTEMA FIEP	11
ESTÁGIO: AÇÕES DO PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA SENAI - CENTRO DE TECNOLOGIA DO COURO E DO CALÇADO – ALBANO FRANCO	13
RELATO DE ESTÁGIO	17
CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
REFERÊNCIAS	20
ANEXOS	21

INTRODUÇÃO

O presente estudo foi realizado entre os períodos 2012.1 e 2013.2, caracterizando um estágio extra acadêmico, dentro do Programa Qualidade de Vida do SESI PB, no Centro Tecnológico do Couro e do Calçado Albano Franco.

O estilo de vida é entendido como a forma que o indivíduo vive, no âmbito social, fazendo alusão à qualidade de vida, sendo que, neste contexto o mesmo é responsável pela sua maneira de viver, seja ela saudável ou não, de acordo com a proposta da Organização Mundial de Saúde (OMS). Para Rocher (1989), o estilo de vida (E. V.) é definido como sendo “*as maneiras de viver*”, englobando as características individuais e sociais como fator de maior relevância.

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

Segundo ANDRADE *et al* 2007, na atualidade, os Estilos de Vida por envolverem todos os aspectos da ação e do pensamento humano (educação, recreio/lazer, nutrição, paz, justiça, trabalho, família, habitação, higiene, segurança, alimentação, recursos econômicos, recursos ambientais, hábitos tabácicos, alcoólicos, comportamentos de risco em relação às drogas ilícitas e às infecções sexualmente transmissíveis...) são tidos como elementos estruturadores e requisitos indispensáveis à obtenção do completo bem-estar, físico, mental e social.

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

Levando em consideração que para o indivíduo viver na sociedade há uma necessidade de trabalho. No entanto, as jornadas, na contemporaneidade, se apresentam de forma a causar exaustão nos trabalhadores, consumindo um tempo significativo de sua vida, privando-o de momentos de lazer e atividades físicas, interferindo diretamente

no seu bem-estar. Nota-se que, em decorrência do excesso de horas trabalhadas, como também a falta de conscientização e uma condição financeira pouco favorável, tem gerado também distúrbios alimentares, de forma que vêm provocando um desequilíbrio na qualidade de vida do trabalhador.

Para PEREIRA (2006), um estilo de vida saudável está associado ao incremento da prática de atividades físicas, sejam elas realizadas no âmbito do trabalho, da motricidade, do lazer e das atividades domésticas e, como consequência, com melhores padrões de saúde e qualidade de vida.

Caspersen *et al* (1985) afirma que, atualmente, atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético. Em concordância, Ainslie *et al*, (2003) discorre sobre a atividade física como qualquer movimento corporal realizado pela musculatura esquelética, levando ao gasto energético acima do repouso. Quando o nível do movimento humano ultrapassa os patamares iniciais do corpo em repouso, intensificando-os, pode ser situada como atividade física (SILVA, 2010).

Para Andrade (2004), a prática regular de atividades físicas tem um impacto positivo em várias áreas, como no bem estar físico (dispneia, fadiga, nível de energia, dores, percepção de sintomas, apetite e padrões de sono), no bem estar psicológico (autoconceito, autoestima, humor e afeto), e em níveis percebidos de função física, sociais e cognitivas.

Para manter-se ativo, são propostas várias atividades físicas que irão modificar o seu estilo de vida, e conseqüentemente, que tenha influência direta na manutenção da saúde. A alimentação balanceada e a prática regular de atividade física poderá conseqüentemente ter uma melhora na qualidade de vida.

Para obter resultados satisfatórios na saúde e modificações significativas no estilo de vida é preciso um acompanhamento de um profissional responsável por ações para cumprir o pentatlo do bem-estar (nutrição, controle do stress, relacionamento social, comportamento preventivo, atividade física) que, neste contexto, implica na pessoa do profissional de Educação Física, sendo este responsável por contribuir com o estilo de vida de forma integrada, ou seja, físico-psíquico-social, verificando o nível de qualidade de vida de acordo com vários fatores.

Desta forma, se sugere que existam profissionais da saúde no âmbito da atividade física, que atue no nível da conscientização, informação e intervenção

promovendo um estilo de vida saudável, ao mesmo tempo em que proporciona melhor qualidade de vida nos trabalhadores.

1. HISTÓRICO DA EMPRESA: Unidade SENAI CTCC - Centro de Tecnologia do Couro e do Calçado Albano Franco

A implantação do CTCC Albano Franco obedeceu ao propósito de realizar uma intervenção deliberada dentro do leque de atividades industriais do Estado da Paraíba, para o desenvolvimento e rápido progresso de um setor que pudesse oferecer pronta e eficaz resposta aos investimentos em recursos humanos e em pesquisa científica e tecnológica.

Sua construção teve início no dia 20/05/1991 e sua inauguração foi no dia 27/05/1994, iniciado e construído na gestão do Senador Albano do Prado Franco. O terreno foi doado por lei municipal de iniciativa do prefeito Cássio Cunha Lima e projetado pelo arquiteto Cydno Ribeiro da Silveira.

Muitos se empenharam para a realização do empreendimento. O presidente da Federação das Indústrias e do Conselho Regional do Estado da Paraíba, Agostinho Velloso da Silveira, auxiliado pelo 1º vice-presidente Francisco de Assis Benevides Gadelha, pelo diretor do Departamento Regional do SENAI Alberto Borges de Araújo, pelos membros do Conselho Regional do SENAI Edson de Souza do Ó, Jeová Heiner de Carvalho, Geraldo Ribeiro Dias, Maurício Clovis de Almeida, representante do Ministério da Educação Bráulio Pereira Lins e do Ministério do Trabalho Flávio Roberto Sousa Ferreira e pelo engenheiro supervisor Peryllo Ramos Borba.

O Centro de Tecnologia do Couro e do Calçado Albano Franco, está localizado na cidade de Campina Grande – PB, numa área total de 45.000 m² e com uma área construída de 10.000 m².

Em pesquisa realizada em 1994, constatou-se que da produção nacional de 590,4 milhões de pares de calçados, o Nordeste foi responsável por 19,97%, ficando estatisticamente abaixo das produções apenas do Sudeste (46,03%) e Sul (33,55%). A Paraíba está colocada em primeiro lugar na Região, com 39,1% da produção regional, equivalendo a 7,6% da produção nacional.

Desde o ano de 1994, o CTCC vem se destacando no Nordeste como referência em educação profissional e desenvolvimento de novas tecnologias do couro e do

calçado, sobretudo nas áreas de couro, calçados e artefatos, meio ambiente e qualidade (LCQ). Ultimamente é referência em curtimento de peles exóticas, possuindo um laboratório de análises físico-mecânicas, creditado pelo INMETRO e credenciado pelo Ministério do Trabalho e Emprego.

A política de qualidade do Centro Tecnológico é buscar, continuamente, garantir a qualidade dos nossos produtos e serviços, de forma a atender ou superar as expectativas dos clientes através de processos compatíveis com o desenvolvimento sustentável.

A fabricação de calçados e artefatos de couro através de pequenas e microempresas está disseminada em numerosas cidades do Estado, bastando um estímulo maior para que essa indústria adquira qualidade e produtividade capazes de as projetarem nos mercados interno e externo.

2. PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA DO SISTEMA FIEP

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

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

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

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

também, uma peça teatral do grupo Heureca, a qual ressaltou a importância do bem estar físico e mental do trabalhador.

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

Depois da ginástica laboral, foi a vez da psicóloga, Eliane Ferreira (coordenadora do Programa Qualidade de Vida) apresentar o conteúdo do Programa Qualidade de Vida do Sistema FIEP, que realizou e realiza até hoje o Circuito Bem-Estar, no qual os colaboradores são submetidos a atendimento educativo e preventivo às doenças. Na ocasião, o comitê do programa ainda lançou o concurso para a escolha do slogan e logomarca do programa, com participação dos próprios beneficiados.

3. O ESTÁGIO: AÇÕES DO PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA SENAI - CENTRO DE TECNOLOGIA DO COURO E DO CALÇADO – ALBANO FRANCO

As ações do PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA tem o objetivo de promover uma pausa no trabalho e levar saúde, informação e qualidade de vida aos colaboradores, prestadores de serviço e estagiários desta Unidade Operacional. Dentro do Programa existem várias modalidades desportivas, sendo algumas apresentadas a seguir:

✓ GINÁSTICA LABORAL:

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

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

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

✓ QUICK MASSAGE:

Seja no Ocidente ou no Oriente, a Massagem vem sendo utilizada desde os primórdios da humanidade para aliviar dores ou desconfortos musculares e proporcionar bem estar, saúde e por conseguinte, qualidade de vida. Pode ser usada também para recuperar problemas físicos, visto que ativa a circulação drena os tecidos das substâncias que ficam acumuladas no corpo. segundo (YASUI apud BASÍSIO 2011)

o principal objetivo da técnica é tirar a fadiga do cotidiano e tem esse nome por ser uma alternativa de combate ao estresse, à fadiga e à tensão, que pode ser aplicada no próprio local de trabalho, ou fora do mesmo. A vantagem é que não exige muito espaço, apenas o suficiente para colocar a cadeira. Em resumo diante das inúmeras vantagens que ela oferece as principais são: a pessoa que recebe pode permanecer vestida; a posição para receber é confortável; não há necessidade de se deslocar do ambiente de trabalho para recebê-la e é acessível a todos por não ser onerosa.(p.41)

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

✓ **HIDROGINÁSTICA:**

Percebendo a importância desta atividade física para a promoção da qualidade de vida dos colaboradores, foram promovidas aulas de hidroginástica todas as sextas, após o expediente. A água representa um bem necessário para nossa sobrevivência, a saída para a cura de doenças e o condicionamento físico, além de ser uma atividade física muito prazerosa e a única que não tem impacto algum, também é saudável, com isso, foi possível perceber que contribuiu no desenvolvimento físico, psicológico e social, elevando a resistência cardiorrespiratória, auxiliando no tratamento de bronquite e asma, além de combater o estresse e a obesidade na vida dos colaboradores.

✓ **TREINAMENTO DE JUDÔ:**

Compreendendo a modalidade de Judô enquanto uma prática esportiva extremamente saudável para o praticante, após o expediente foram realizados treinamentos de judô para os colaboradores que desejam conhecer as artes marciais, compreendendo dois dias na semana.

O judô (caminho suave) é uma arte marcial esportiva, que foi criada no Japão em 1882, pelo professor de educação física Jigoro Kano. O objetivo da criação desta arte marcial era desenvolver técnicas de defesa pessoal, buscando desenvolver o físico, espírito e mente. Tal esporte chegou ao Brasil em 1922, no período da Imigração Japonesa. As práticas de tal arte ocorrem no tatame, vencendo quem conquistar o ippon primeiro.

As graduações do judô são feitas através das cores das faixas, que são amarradas no quimono (espécie de roupão usado pelos judocas). São elas (de menor nível para o maior): branca, cinza, azul, amarela, laranja, verde, roxa, marrom, preta - 1º Dan, preta - 2º Dan, Preta - 3º Dan, preta - 4º Dan, preta - 5º Dan, Vermelha e Branca - 6º Dan, vermelha e Branca - 7º Dan, vermelha e Branca - 8º Dan, vermelha - 9º Dan, Vermelha 10º Dan. Foi feito exame de faixa com os colaboradores aptos para tal graduação.

O Judô, como esporte e arte marcial, foi ofertado com êxito para os colaboradores, tendo em vista que o aumento considerável da procura e do crescimento da turma, criando assim a I Equipe de Judô do Senai, por mim presidida no CTCC.

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

Em um ano tão importante para o esporte brasileiro, visto que em 2014 a Copa do Mundo de Futebol acontecerá no Brasil, os jogos industriários já se consolidaram como uma oportunidade para promoção do esporte, lazer e interação entre os colaboradores do Sistema Indústria. Diversos desportos, como futsal, natação, dominó e dama, são as modalidades aplicadas para as competições. Paralelamente aos jogos, ocorreram dinâmicas e alguns desafios para os familiares dos competidores, envolvendo atividades com cama elástica, pipoca, sleek-line, pintura de face, quickmassage, brinquedos infláveis, degustação de alguns alimentos, entre outros.

Objetivando a realização de eventos como os dos Jogos dos Colaboradores, foram realizados treinamentos de futsal e voleibol, nas modalidades feminino e masculino, os quais ocorreram 03 vezes por semana, após o expediente dos funcionários. Contudo mesmo após os Jogos dos Colaboradores, os treinos foram firmados e fixados, proporcionando aos participantes o convívio com o esporte, estimulando a prática de atividade física, a promoção da saúde e da qualidade de vida. Por tal motivo, o espírito

de equipe, coletividade, motivação, respeito ao esporte, trabalho em equipe, superação entre outros aspectos foram fortalecidos,

Com essa prática no CTCC, a participação nos Jogos integrou os colaboradores num grupo mais fortalecido e produtivo, consciente da importância de trabalhar em equipe para o crescimento da Instituição.

✓ **AULÕES DE GINÁSTICA AERÓBICA**

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

3.1 O CTCC NUMA PERSPECTIVA SOCIAL

O desejo de ajudarmos uns aos outros em momentos difíceis não é nada novo. Conhecemos histórias fantásticas de pessoas que se desdobram para salvar a vida, na maioria das vezes de pessoas que nunca viu. Quem recebe um ato solidário conquista benefícios, é claro. Mas quem oferta momentos de afago, carinho e doação aos outros ganha ainda mais. Pesquisas indicam que trabalhos voluntários altruístas estimulam a alegria, aliviam as tristezas e aumentam a imunidade, evitando doenças. A campanha de agasalho do CTCC foi uma campanha interna destinada à recolher agasalhos, roupas, calçados, cobertores e outros, para doações à uma instituição de caridade que foi indicada e votada pelos colaboradores e alunos do Centro de Tecnologia. Pessoas que se sentem solidárias expressam mais satisfação pela vida e desenvolvem maior capacidade em lidar com as dificuldades.

4. RELATO DE ESTÁGIO

Para desenvolvimento do estagio foi necessário a sistematização de estudos e treinamentos periódicos na perspectiva de fortalecimento da pratica, visto que a graduação do licenciado pleno em educação física diverge em algumas praticas exercida no ambiente laboral e os diferentes momentos de atuação do educador físico no ambiente laboral, tendo como referencial o Programa de Qualidade de Vida do Sistema Indústria Sesi/SENAI .

Cada momento de intervenção nos permite um olhar sobre a iniciativa do Programa Qualidade de vida e da atuação do educador físico enquanto agente de intervenção, pensando na diversidade e pluralidade do grupo, sendo cada colaborador rico em suas especialidades, e na forma de entender e participar no programa que se baseia no “Pentáculo do Bem-Estar” (NAHAS, 2010), considerando os cinco fatores determinantes no estilo de vida individual. São eles: os hábitos alimentares, o controle do estresse, a atividade física, os relacionamentos e o comportamento preventivo, legitimado pela afirmativa:

[...] contribui para a afirmação dos interesses de classe das camadas populares, na medida em que desenvolve uma reflexão pedagógica sobre os valores como solidariedade substituindo individualismo, cooperação confrontando a disputa, distribuição em confronto com apropriação, sobretudo enfatizando a liberdade de expressão dos movimentos – a emancipação -, negando a dominação e submissão do homem pelo homem (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p.40).

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

Portanto, podemos considerar como válida a participação do estagiário e do educador físico no ambiente de trabalho, levando para este lugar discussões de temas como a alimentação, atividade física, sexualidade, prevenção da saúde, promoção do bem estar, construção de ambientes saudáveis, práticas relacionadas à comunicação entre outras de cunho biopsicossocial.

Certamente a minha participação e do educador físico no ambiente laboral pode possibilitar oportunidades de construção do “ser ativo” colaborador, com autoestima valorizada, com espaço para privilegiar o trabalho em equipe, mas não esquecendo a

importância da individualidade, com o pensar crítico e reflexivo da inserção de práticas saudáveis gerando no ambiente laboral espaços participativos e promotores de saúde e bem estar.

Neste sentido, o educador físico no programa é levado a trabalhar com novas práticas tais como: jogos cooperativos, ginástica laboral e Quickmassage, atividades inerentes ao programa que foi implantado em 2007 com o objetivo, inicialmente, de ampliar o acesso à informação e, principalmente, oferecer oportunidades aos seus colaboradores de refletirem sobre seu estilo de vida, com foco na adoção de uma postura autônoma e um estilo de vida ativo e saudável.

Tal programa, alinhado a crescente tendência em abordar o estilo de vida saudável como fator essencial para a saúde e o bem-estar, se apresenta de forma inovadora e estratégica, oferecendo continuamente atividades interdisciplinares e diversificadas contribuindo para que os trabalhadores identifiquem as áreas em que podem melhorar para ter uma existência mais equilibrada, plena e satisfatória.

Deste modo, ficou claro que devem ter uma preocupação com a formação profissional do educador físico tanto nas áreas da saúde como na biopsicossocial visto que, o enfoque da promoção da saúde visa o bem estar e a qualidade de vida do colaborador, partindo da visão mais crítica da atuação do educador físico de entender a vida e a saúde como questão de direito implicando em parceria permanente entre o educador, o colaborador e seu meio.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estagio realizado permitiu uma melhor compreensão da realidade da atuação do educador físico no ambiente laboral, sob a atuação do programa Qualidade de Vida no sistema indústria da Paraíba. Com a intervenção do educador físico diante das suas atribuições contemporâneas, que trouxe consigo mudanças de comportamento superando as antigas visões acerca das praticas corporais e esportivas, alguns paradigmas foram rompidos, sobretudo no que diz respeito à aptidão física utilizando da dialética histórica sob as mudanças sociais.

Ao mesmo tempo, foi possível refletir sobre a formação e a grade curricular oferecida nos cursos de Educação Física, tendo em vista que na contemporaneidade o educador assume outros papéis sociais. A formação acadêmica, de fato, deixa lacunas diante das exigências do mercado de trabalho. Talvez, seja necessário se repensar os cursos que estão sendo oferecidos, e que as pós-graduações na área não funcionassem como agente paliativo de tais carências dos suportes teóricos-metodológicos em nossas formações, uma vez que, cursos *Latu Senso* e *Strictu Senso* funcionassem como formações de aprofundamento das temáticas.

REFERÊNCIAS

<http://dspace.bc.uepb.edu.br:8080/jspui/bitstream/123456789/2289/1/PDF%20-%20Thamara%20Lima%20Vieira%20Santos.pdf> (acesso em 2014 fevereiro 08)

http://www.fiepb.com.br/fiep/noticias/2007/11/23/programa_qualidade_de_vida_do_sistema(acesso em 2014 fevereiro 08)

<http://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/judo.htm>(acesso em 2014 fevereiro 09)
ANDRADE GANG, DÊNICA ACM, **Qualidade de vida no trabalho: uma abordagem preventiva de acidentes fatais**; 2004 (acesso em 2014 fevereiro 11) Disponível em: <http://saudeetrabalho.com.br>

CARVALHO, R.M.B. de; VARGAS, A. **O contexto histórico das Políticas Públicas de lazer no Brasil** – Linceu, Belo Horizonte, V. 13, nº 4, de 1/2010.

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

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde, qualidade de vida: conceitos e sugestões para estilo de vida ativo**. 3ª edição. Londrina: Midiograf, 2003.

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

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

OGATA, Alberto (org.). **Profissionais saudáveis, empresas produtivas: como promover um estilo de vida saudável no ambiente de trabalho e criar oportunidades para trabalhadores e empresas**. Rio de Janeiro: Elsevier: SESI, 2012.

PEREIRA, V. C. **Qualidade de Vida e Estilo de Vida no trabalho**, Monografia, VCM. Rio de Janeiro, 2006.

SILVA, R. S. et al. Atividade física e Estilo de Vida. *Ciência e Saúde Coletiva*. V. 15, nº 1. P. 115-120, 2010.

YASUI, H. Shiatsu laboral. *Personalité*. Ano v. n.22 São Paulo, abr/maio – 2002.

ANEXOS

AÇÃO I – GINÁSTICA LABORAL

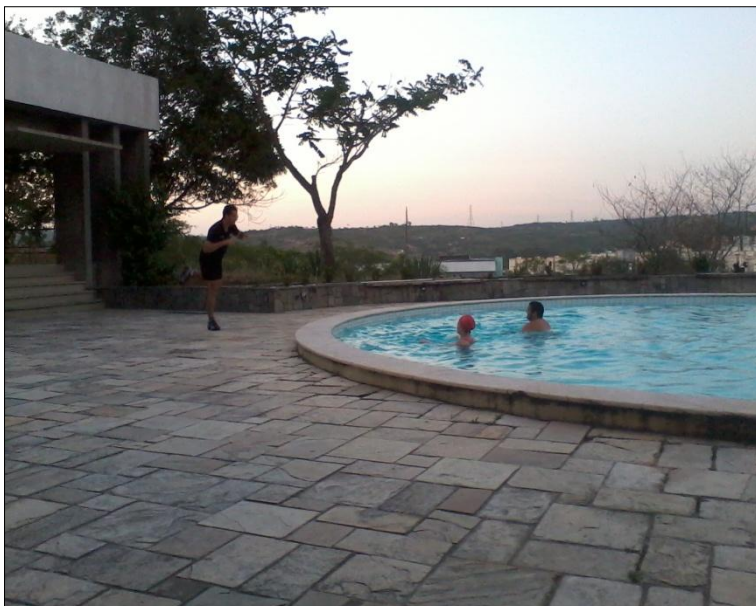




AÇÃO II – QUICK MASSAGE



AÇÃO III – HIDROGINÁSTICA



AÇÃO IV – TREINAMENTO DE JUDÔ



AÇÃO V – EXAME DE FAIXA DE JUDÔ



AÇÃO VI – TREINAMENTOS DE FUTSAL E VOLEIBOL FEMININO E MASCULINO / JOGOS DOS COLABORADORES



AÇÃO VII – AULÕES DE GINÁSTICA AERÓBICA

