



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB  
CAMPUS 1 - CAMPINA GRANDE - PB  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS  
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ROMMEL DA COSTA RAMOS**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NO SENAI UNIDADE STÊNIO LOPES POR  
MEIO DO PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA DO SISTEMA INDÚSTRIA - PB**

**CAMPINA GRANDE – PB  
2016**

ROMMEL DA COSTA RAMOS

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NO SENAI UNIDADE STÊNIO LOPES POR  
MEIO DO PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA DO SISTEMA INDÚSTRIA-PB**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador(a): Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE – PB  
2016**

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

R175r Ramos, Rommel da Costa.  
Relato de experiência no SENAI Unidade Stênio Lopes por meio do Programa de Qualidade de Vida do Sistema Indústria - PB [manuscrito] / Rommel da Costa Ramos. - 2016.  
22 p. : il. color.

Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2016.  
"Orientação: Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física".

1. Qualidade de vida. 2. Ginástica laboral. 3. Atividade física. 4. Práticas saudáveis. I. Título.

21. ed. CDD 796.4

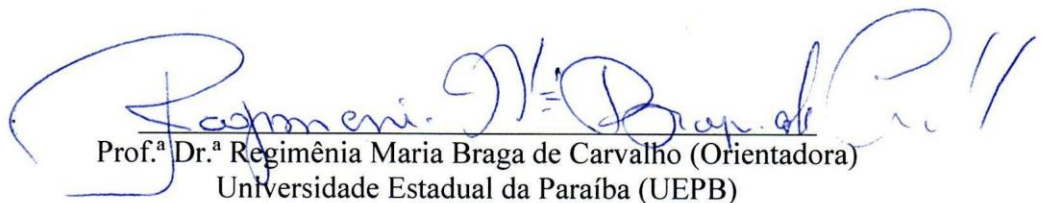
ROMMEL DA COSTA RAMOS

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NO SENAI UNIDADE STÊNIO LOPES POR  
MEIO DO PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA DO SISTEMA INDÚSTRIA-PB**

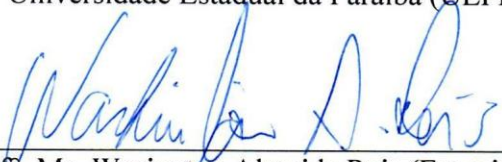
Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, em formato de Relato de Experiência, apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento as exigências para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em: 27/10/2016.

BANCA EXAMINADORA

  
Prof.ª Dr.ª Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof.º Dr. José Pereira do Nascimento Filho (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Ms. Wasington Almeida Reis (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, por mais essa graça concedida de ter chegado a um momento tão importante pra mim.

A minha família, namorada e amigos, por todo apoio que me foi dado durante essa caminhada até aqui.

A professora Regimênia, pela orientação, ensinamentos, paciência, insistência e carinho, meu muito obrigado.

Aos professores do Departamento de Educação Física, pelo conhecimento transmitido, durante essa trajetória.

Aos professores José Pereira e Wasington Almeida, pela disponibilidade de participarem da banca, fico muito agradecido.

Aos colegas de turma, pelo apoio na realização de todas as atividades de curso.

Ao meu amigo whoshington Lima, pela parceria durante essa caminhada.

# **RELATO DE EXPERIÊNCIA NO SENAI UNIDADE STÊNIO LOPES POR MEIO DO PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA DO SISTEMA INDÚSTRIA-PB**

Ramos, Rommel da Costa\*

## **RESUMO**

Em meio as inúmeras transformações que ocorrem no mercado de trabalho na atualidade, fica cada vez mais evidente a necessidade de se ter atenção com a classe trabalhadora, vendo estes como peça fundamental para o bom funcionamento e desenvolvimento positivo das empresas. Investir na qualidade de vida voltada aos funcionários nas empresas se constitui hoje uma das principais ações para a prevenção de problemas oriundos do exercício laboral que, em condições inadequadas, podem ocasionar, pelo excessivo ritmo de trabalho, grandes males à saúde dos trabalhadores. A ginástica laboral vem sendo uma importante aliada das empresas que querem ter um retorno positivo da parte de seus colaboradores, lhes proporcionando dentro do horário de trabalho uma pausa, que na maioria das vezes chega a ser um incentivo para que estes busquem fora da empresa uma vida mais saudável, mais ativa, mais dinâmica, pois estarão se fortalecendo, dificultando assim que sejam vítimas das doenças causadas pelo sedentarismo ou que precisem se afastar dos seus trabalhos. Para tanto, é necessário a presença de um profissional qualificado para ministrar este momento, com conteúdos e exercícios que motivem a mudança de hábitos, um profissional de educação física. Em face desse contexto, buscou - se, no referido estudo, relatar uma experiência de inserção no estágio extracurricular no Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (SENAI), Professor Stenio Lopes, enquanto acadêmico e estagiário do curso de Licenciatura Plena em Educação Física.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida; Ginástica Laboral; Práticas de Bem-estar.

## **ABSTRACT**

Among the many changes occurring in the labor market today, it is increasingly evident the need to pay attention to the working class, seeing these as fundamental for the proper functioning and positive business development. Investing in quality of life oriented to employees in companies is now one of the major actions to prevent problems arising from labor exercise in unsuitable conditions can cause, excessive work rate, great harm to the health of workers. The gymnastics has been an important ally of the companies who want to have a positive return on the part of its employees, providing them within the working time a break, which most often gets to be an incentive for them to seek out the company a healthier, more active, more dynamic, it will be stronger, making it difficult to be victims of diseases caused by sedentary lifestyle or need to move away from their jobs. Therefore, it is necessary the presence of a qualified professional to teach this moment, with content and exercises that motivate change habits, a professional physical education. Given this context, it sought - whether, in this study, report an insertion experience in extracurricular internship at the National Industrial Apprenticeship Service (SENAI), Teacher Stenio Lopes, while academic and trainee course Full Degree in Physical Education.

**Keywords:** Quality of Life; Labor gymnastics; Wellness practices.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	07
2. OBJETIVOS.....	08
2.1 - Objetivo Geral.....	08
2.2 - Objetivos Específicos.....	08
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
3.1 - Atividade física e qualidade de vida.....	09
3.2 - Ginástica Laboral.....	09
4. METODOLOGIA.....	11
4.1 - Tipo de trabalho.....	11
5. RELATO DA EXPERIÊNCIA.....	12
5.1 - Formalização do estagiário.....	12
5.2 - Atividades realizadas.....	12
5.3 - População atendida.....	13
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
7. REFERÊNCIAS.....	15
8. ANEXOS.....	18



## 1 - INTRODUÇÃO

Em meio as inúmeras transformações que ocorrem no mercado de trabalho na atualidade, fica cada vez mais evidente a necessidade de se ter atenção com a classe trabalhadora, vendo estes como peça fundamental para o bom funcionamento e desenvolvimento positivo das empresas. Investir na qualidade de vida voltada aos funcionários nas empresas se constitui hoje uma das principais ações para a prevenção de problemas oriundos do exercício laboral que, em condições inadequadas, podem ocasionar pelo excessivo ritmo de trabalho, grandes males à saúde dos trabalhadores.

Passamos cada vez mais tempo no trabalho e menos tempo nos exercitando. Pesquisas apontam que o principal motivo alegado pelos que não se exercitam é a falta de tempo (PANISI et al., 2012).

O avanço tecnológico e as facilidades da vida moderna, tais como elevadores, carros, escadas rolantes, televisão e internet, vêm contribuindo significativamente para uma vida sedentária (DIAS, 2006).

Quem mais sofre com todos estes avanços é o corpo, uma das mais importantes ferramentas de trabalho. Se ele está dolorido, tenso ou foi forçado a permanecer em uma posição desconfortável, a probabilidade do desempenho profissional sofrer danos é grande (STORT, 2006).

Diante do surgimento das chamadas lesões por esforço repetitivo (L.E.R.) ou distúrbios osteomusculares referentes ao trabalho (D.O.R.T.) que acometem os trabalhadores dia após dia, surge a Ginástica dentro da Empresa visando, em especial, a saúde do trabalhador, como cita Souza (2003).

A Ginástica Laboral é descrita como a prática de exercícios físicos realizados coletivamente durante a jornada de trabalho, prescritos de acordo com a função exercida pelo trabalhador, (LIMA, 2003).

Essa prática tem como finalidade prevenir doenças ocupacionais e promover o bem-estar individual por intermédio da consciência corporal: conhecendo, respeitando, amando e estimulando o próprio corpo: promovendo adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, através de exercícios dirigidos e adequados ao ambiente de trabalho (FONTES, 2001).

Perante esse contexto, buscou-se, no referido estudo, relatar uma experiência de inserção no estágio extracurricular no SENAI Professor Stenio Lopes, enquanto acadêmico e estagiário do curso de Licenciatura Plena em Educação Física.

## **2 - OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

- Apresentar a importância do estágio não formal dentro do Programa de Qualidade de Vida (PQV) do Sistema Indústria - PB no SENAI Professor Stenio Lopes – Campina Grande – PB.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Descrever as experiências vividas com os colaboradores, participantes das aulas de Ginástica Laboral;
- Participar dos planejamentos pedagógicos do programa;
- Sensibilizar os colaboradores para a promoção da saúde e do bem estar, por meio das boas práticas.

### 3 - REFERÊNCIAL TEÓRICO

#### 3.1 Atividade Física e Qualidade de Vida

Inicialmente, busquei alguns conceitos que referenciam a Atividade Física, Exercício Físico e Aptidão Física.

Segundo Nahas (2010) entende-se como atividade física do ser humano qualquer movimentação corporal voluntária capaz de produzir um gasto energético acima dos níveis de repouso.

Atividade Física é definida, segundo Caspersen (1985) como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso.

O exercício físico é um subconjunto de atividade física que é planejado, estruturado e repetitivo e tem como objetivo final ou um intermediário a melhoria ou manutenção da aptidão física (CASPERSEN, C. J. et al. 1995).

Rikli e Jones (1999a) Conceituam a aptidão física como a “(...) capacidade fisiológica e/ou física para executar as atividades de vida diária de forma segura e autônoma, sem revelar fadiga”.

De acordo com Sharkey (2006) tanto a saúde física quanto a saúde mental são intensificadas com a atividade regular.

A atividade física esta cada vez mais ligada à qualidade de vida. Lima (1999) afirma que a atividade física tem, cada vez mais, representado um fator de Qualidade de Vida dos seres humanos, possibilitando-lhes uma maior produtividade e melhor bem-estar.

Em um estudo realizado por Garcez (2001) foi comprovado que a prática da ginástica laboral, quando orientada por um profissional de educação física, reduziu significativamente as dores na cabeça, nas costas, nos ombros e no pescoço, membros superiores e inferiores.

Muito dos trabalhadores passam a maior parte do tempo em pé, operando máquinas. Reafirmando Garcez (2001) diz que, muitos dos trabalhadores passam horas em condições limitadas de movimentos em pé de frente à bancada de trabalho ou sentados em cadeiras de escritórios.

Sharkey (1998) afirma que o estilo de vida ativo é um importante determinante para a saúde das pessoas uma vez que funciona como um ímã atraindo comportamentos saudáveis e eliminando comportamentos negativos.

#### 3.2 Ginástica Laboral

Atividade física na indústria é uma prática que vem crescendo e ganhando destaque com a Ginástica Laboral (GL). Existem registros deste tipo de atividade desde 1925, na Polônia, Bulgária, Alemanha Oriental, Holanda e Rússia, quando então era chamada de Ginástica de Pausa, destinada aos operadores (CAÑETE, 1996).

A GL é uma atividade física diária, realizada no local de trabalho, com exercícios de compensação para movimentos repetidos, para ausência de movimentos e posturas incorretas, sendo realizada antes da jornada de trabalho – Ginástica Preparatória, durante - Ginástica Compensatória, ou após a mesma Ginástica de Relaxamento ou Final (LIMA, apud Fontes,2003).

Empresas preocupadas com os altos índices de acidentes e afastamentos do trabalho, assim como para aumentar o nível de entusiasmo dos funcionários, implantam o programa de ginástica laboral (GARCEZ, 2001).

Empresas preocupadas com os altos índices de acidentes e afastamentos do trabalho, assim como para aumentar o nível de entusiasmo dos funcionários, implantam o programa de ginástica laboral (GARCEZ, 2001).

Desse modo, Carvalho (2011) comenta que o SESI criou o serviço “SESI Ginástica na Empresa”, onde implanta e intervém no estilo de vida do trabalhador da indústria, informando sobre uma melhor qualidade de vida, seja no trabalho ou fora dele, causando reflexão e atenção deles em relação ao atual estilo de vida e no que pode ser melhorado para que o torne saudável.

A GL é realizada no ambiente de trabalho com sessões que variam de 10 a 15 minutos, podendo ser antes, durante ou depois da jornada de trabalho. Além disso, a GL é constituída pela execução de exercícios determinados, regulares e sistematizados e planejamento que objetivam, segundo Lima (2003), o incremento permanente e progressivo da amplitude do movimento de uma articulação, a minimização do encurtamento muscular e de outras estruturas, o combate às disfunções osteomusculares e o favorecimento da melhoria da qualidade de vida geral e bem-estar do trabalhador (melhora no relacionamento interpessoal, disposição, e incentivo a práticas de atividades físicas extras).

Barcelos (2000) acompanhou um programa de ginástica laboral nos funcionários do SENAI e observou que esses exercícios auxiliaram na percepção corporal, fazendo com que os funcionários adotassem posturas mais adequadas.

Conforme Garcez (2001) os principais benefícios que a ginástica laboral traz para as empresas são:

- Aumento da produtividade;
- Diminuição de incidência de doenças ocupacionais;
- Menores gastos com despesas médicas;
- Marketing social;
- Redução do índice de absenteísmo e rotatividade dos funcionários;
- Redução dos números de erros.

Os benefícios para os funcionários são:

- Melhora da autoimagem;
- Redução das dores;
- Redução do estresse e alívio das tensões;
- Melhoria do relacionamento interpessoal;
- Aumento a resistência da fadiga central e periférica;
- Aumento da disposição e motivação para o trabalho;
- Melhoria da saúde física, mental e espiritual.

## 4 - METODOLOGIA

### 4.1 Tipo de trabalho

Trata - se de um relato de experiência sobre a vivência de um graduando do curso de Educação Física como estagiário do Programa de Qualidade de vida (PQV). O estágio ocorreu no Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (SENAI) Professor Stenio Lopes, na cidade de Campina Grande – PB, realizado no período de Abril 2015 a Março 2016.

Inicialmente fizemos uma caminhada dentro da unidade para conhecermos as turmas e ambientes onde seriam realizadas as atividades, e fomos apresentados aos supervisores de cada setor.

Feito isso, realizamos a elaboração do plano de ensino, nesse plano estão as orientações de como devemos ministras as aulas, que ficaram definidas da seguinte forma: As segundas e quartas-feiras a realização da Ginástica Laboral, realizada no ambiente de trabalho com duração de 10 a 15min onde também eram realizadas dinâmicas de grupo, automassagem e discussão de temas transversais, ao termino das aulas recolhia-se a assinatura do representante da turma em nossa planilha de registros. As terças e quintas-feiras a realização da massagem relaxante, onde no primeiro momento passávamos nos setores agendando os horários e recolhendo as assinaturas de quem iria participar da atividade, a massagem tinha duração de 15min e era realizada na sala de Bem Estar, uma sala com, ar-condicionado, música relaxante, cadeira própria para massagem, bolinhas com cravos, bolinhas lisas, carrinho de madeira. E na sexta-feira era realizado o planejamento semanal, onde se refletia sobre o que tinha sido bom na realização das atividades e o que poderia ser melhorado para as próximas aulas.

Também a participação em algumas atividades realizadas pelo próprio Senai como:

- Palestra semana interna de prevenção de acidente no trabalho (SIPAT);
- Mundo Senai;
- Reunião dos colaboradores.

## **5 - RELATO DAE XPERIÊNCIA**

### **5.1 Formalização do estagiário**

A oportunidade de estágio surgiu através de um convite feito pela Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho, para fazer parte do Programa de Qualidade de Vida (PQV) do Sistema Industria - PB a partir daí fui direcionado ao IEL (Instituto Euvaldo Lodi) na FIEP, para realizar minha inscrição no cadastro de vagas, logo após fui convocado para participar de uma entrevista com a coordenadora do Programa de Qualidade de Vida Eliane Alves de Souza Ferreira.

Na entrevista, a coordenadora perguntou-me se eu tinha experiência e conhecimento na ginástica laboral. Respondi que tinha experiência e conhecimento em outras áreas, mas que nunca tinha vivenciado a ginástica na empresa, e que essa seria uma ótima oportunidade para adquirir novos conhecimentos, analisou meu currículo e fui selecionado para ser estagiário em uma das unidades do SENAI. Comecei, com um treinamento direcionado as áreas de atuação do estágio, realizado na FIEP pela referida professora, onde fiquei ciente de todas as funções e ações a serem trabalhadas no estágio.

O estágio foi realizado por meio do Programa de Qualidade de Vida (PQV) do Sistema Industria - PB no SENAI Professor Stenio Lopes, na cidade de Campina Grande – PB no período de 01 Abril de 2015 a 31 de Março 2016 com carga horária de 20 horas semanais, sendo 4 horas por dia de segunda-feira a sexta-feira no período da tarde das 13h as 17h.

Dotado dos seguintes setores: Portaria, gerência, secretária, tesouraria, pronatec educação, biblioteca, administração, laboratórios, reprografia, refeitório, alimentos, consultório odontológico, almoxarifado, salas de aula, entre outros.

### **5.3 Atividades realizadas**

A primeira atividade desenvolvida dentro do estágio foi o planejamento geral, que teve por objetivo à elaboração do plano de ensino, nesse plano estão as orientações de como devemos ministrar passo a passo o conteúdo das aulas, por exemplo: Conceitual, passar o conceito de um determinado tema (sedentarismo), Procedimental, mostrar o que se deve fazer para não se tornar um individuo sedentário, e Atitudinal, esperar um retorno positivo do individuo. Onde foram definidas as atividades a serem realizadas durante todo o período de estágio. Segundo Libâneo (1994, p. 222) o planejamento trata-se de “um processo de racionalização, organização e coordenação da ação docente, articulando a atividade escolar e a problemática do contexto social”. Deste modo, o plano de aula é fundamental para que ocorra a previsão e organização da aula, bem como a organização dos objetivos propostos para o processo de ensino. Esse planejamento teve a participação dos 7 estagiários do Programa de Qualidade de Vida (PQV) do Sistema Industria – PB das unidades do SENAI – PB. Esse momento foi ministrado por nossa coordenadora de estágio a professora Regimênia. Ficando assim elaborado, Seriam realizadas atividades desenvolvidas para promover uma melhor Qualidade de Vida e o bem-estar dos colaboradores, atividades essas baseadas nos cinco pilares do Pentágulo do Bem-Estar: Atividade Física, Alimentação Saudável, Controle do Estresse, Comportamento Preventivo e Relacionamentos Saudáveis. Atividades

desenvolvidas; Ginástica Laboral, Discursão de temas transversais, dinâmicas de grupo, massagem e automassagem.

#### **5.4 População atendida**

O publico era composto por colaboradores de diversas atividades diferenciadas, divididos por setores de acordo com as suas funções dentro da empresa, tinha uma faixa etária em média de 18 a 60 anos, com turmas de 01 a 35 alunos.

As características eram as mais variadas, diferentes idades, professores que na maioria do tempo estavam sempre de pé, o pessoal do administrativo que trabalhavam muito tempo sentados, três colaboradores portadores de necessidades especiais, pessoas que praticavam algum tipo de atividade física, outras que não tinham nenhuma prática, com algum tipo de problema decorrente de seus exercícios laborais.

## **6 - CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estágio me permitiu enxergar o quanto é importante que as empresas direcionem olhares para seus colaboradores, proporcionando-lhes um ambiente sadio e com melhores condições para desenvolverem suas atividades, pois esses são de fundamental importância para que tudo de certo.

O colaborador precisa se conscientizar de que não é só por parte da empresa que deve haver essa preocupação, mas que ele deve ter a autonomia de se cuidar também fora do ambiente de trabalho, buscar atividades que lhe proporcione uma melhor qualidade de vida.

A Ginástica Laboral e as práticas de Bem Estar tem contribuído para que esse processo de melhoria venha a ter sucesso, pois são momentos de relaxamento, descontração e socialização que fazem as coisas fluírem melhor.

Foi uma experiência nova e de grande aprendizado, me proporcionou por em prática alguns conhecimentos adquiridos no processo de graduação e também observar que fora do ambiente acadêmico ainda temos muito a aprender.



## 7 - REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, L. G.; FRANÇA, A.C.L. **Estratégia de recursos humanos e gestão da qualidade de vida no trabalho: o stress e a expansão do conceito de qualidade total.** Revista de Administração. v.33. n.2. p.40-51. 1998.

ASSUMPÇÃO, L.O. T.; MORAIS, P. P.; FONTOURA, H. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas introdutórias.** Educação Física y Deportes. [periódico na internet] 2002 [acessado 2014 fevereiro 20: 29] Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>.

CARVALHO, R. M. B. de; VARGAS, A. **O Contexto Histórico das Políticas Públicas de Lazer no Brasil.** Licere, Belo Horizonte, v.13, n.4, dez/2010.

DEL DUCA, G. F. et al. **Inatividade física no lazer em trabalhadores da indústria do Rio Grande do Sul, Brasil.** Motriz, v.17 n.1, p.180-188, 2011.

DIAS, R. C. **A importância do treinamento de força na qualidade de vida de indivíduo sem uma academia de Belém.** Disponível em: <[http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fpaginas.uepa.br%2Fccbs%2Fedfísica%2Ffiles%2F2012.2%2FRENAN\\_DIAS.pdf&ei=ppEKU5nnF66sQS75oKADA&usq=AFQjCNGBrbMZx5Cs35SjAH2ElC5LldnoGg](http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fpaginas.uepa.br%2Fccbs%2Fedfísica%2Ffiles%2F2012.2%2FRENAN_DIAS.pdf&ei=ppEKU5nnF66sQS75oKADA&usq=AFQjCNGBrbMZx5Cs35SjAH2ElC5LldnoGg)> acessado dia 23/02/2014 às 21: 29.

FIGUEIREDO, L. M. M. S. **Gestão do modelo SESI ginástica laboral e seus impactos nos trabalhadores de uma empresa de confecções em Campina Grande.** Trabalho de Conclusão de Curso. UEPB. Campina Grande. 2012.

FREITAS, C. M. S. M. et al. **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos.** Revista Brasileira de Cineantropometria&Desempenho Humano. v.9 n.1. p. 92-100. 2007.

GLANER, M. F. **Nível de Atividade Física e Aptidão Física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos.** Revista Paulista de Educação Física. v.16, n.1, p. 76-85. 2002.

GUILHERME, J. P. L. F.; JÚNIOR, T. P. S. **Treinamento de força em circuito na perda e no controle do peso corporal circuit force training in lossandbodyweightcontrol.** Revista Conexões v. 4, n. 2, p. 31-46, 2006.

JACOBSEN, R. S. **Avaliação do programa de ginástica laboral, como forma prevenção da ler e dort, no setor de maquinário da empresa “beta”.** Monografia Novo Hamburgo, 2005.

JULIÃO, P. **Avaliação em empresa do setor automobilístico a partir do clima organizacional e do sistema da qualidade baseado na especialização técnica ISSO/TS 16.949.** Trabalho de conclusão de Curso. USP. São Paulo. 2001.21

- KLUTHCOVSKY, A. C. G. C.; TAKAYANAGUI, A. M. M. **Qualidade de vida –Aspectos conceituais qualityoflife –conceptual issues. Revista Salus-Guarapuava-PR.**; v.1. n.1. p. 13-15. 2007.
- LIMONGI-FRANÇA, A. C.. **Treinamento e Qualidade de Vida.** Série WorkingPapers, São Paulo, v. 1, p. 01-18, 2001.
- MACEDO, C. S. G. et al . **Benefícios do Exercício Físico para a qualidade de vida.Revista Brasileira de Atividade Física; Saúde.** v. 8, n.2, p.19-27, 2003.
- MARTINS. G. C.; BARRETO, S. M. G. **Vivências de ginástica laboral e melhoria da qualidade de vida do trabalhador: resultados apresentados por funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Paulo (Campus São Carlos).**Motriz, v.13, n.3, p. 214-224, 2007.
- MALDONADO, D.T; CARVALHO, M; BRANDINA, K; GAMA, E.F. **Análise anatômica e eletromiográfica dos exercícios de legpress, agachamento e stiff.** Revista Integração. Ano XIV, nº53. P. 151-157, 2008.
- MILITÃO, A. G. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam.** Dissertação de Mestrado, UFSC, FLORIANÓPOLIS, 86 f, 2001.
- NAHAS, M. V.; GARCIA, L. M. T. **Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil.** Revista brasileira de Educação Física e Esporte. v. 24, n.1, p.135-48. 2010.
- Os benefícios do treinamento de força relacionados à qualidade de vida dos cardíacos.** V CONGRESSO MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE. 2011, LONDRINA-PR.
- OLIVEIRA, J. R. G. **A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais.** Revista de Educação Física. n. 139 p.40-49, 2007.
- PANISI, P. et al . **Efeito da prescrição de caminhada sem supervisão da prática num parque público de São Paulo.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. v. 17, n.5, p.423 -433. 2012.
- PEREIRA, V. C.**Qualidade de vida no trabalho.** Monografia. UCM. Rio de Janeiro. 2006.
- PEREIRA, L. S. S. **Avaliação de programa de ginástica labora e desempenho funcional: um estudo em empresa distribuidora da energia elétrica.** Tese de mestrado. UFRGN. Rio Grande do Norte. 135 f, 2003.
- SANTOS, J. B.; MORO, A. R. P. **Programa de Exercício Físico na Empresa (PEFE): um estudo com trabalhadores de informática PhysicalExerciseProgram in workplace (PEPW): a studywithcomputerscienceemployees.** Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício. v. 5.n.1. 2006.22.

SILVA, R.S. et al. *Atividade física e qualidade de vida*. Ciência & Saúde Coletiva. v.15 n.1 . p.115-120, 2010.

SILVEIRA, D. D. **Relatório das atividades desenvolvidas durante o estágio do programa qualidade de vida do SESI com atuação no SENAI unidade Stênio Lopes –Campina Grande/Pb**. Trabalho de Conclusão de Curso. UEPB. Campina Grande. 2011.

SCHMITT, E. S. R. S. **Variações da pressão sanguínea e frequência cardíaca no trabalho de força nos exercícios de legpress 45° Agachamento hack**. Trabalho de Conclusão de Curso. URB. Blumenau. 2010.

VASCONCELOS, A. F. **Qualidade de vida no trabalho: Origem, evolução e perspectiva**. Caderno de Pesquisas em Administração, São Paulo, v.08.n1.p.23-35. 2001.

# **ANEXO**

**ANEXO A**

Reunião de Planejamento com todos os estagiários do Programa Qualidade de Vida (PQV).



Ginástica Laboral com o pessoal do refeitório.



Discursão sobre o tema do mês (Sedentarismo).

