



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – CAMPUS I

CARLA DE ARRUDA OLIVEIRA

**QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UMA EXPERIÊNCIA
ATRAVÉS DA GINÁSTICA LABORAL**

Campina Grande/ PB

2017

CARLA DE ARRUDA OLIVEIRA

**QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UMA EXPERIÊNCIA
ATRAVÉS DA GINASTICA LABORAL**

Trabalho de conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^a Dr^a Regimênia Maria Braga de Carvalho

Campina Grande/PB
2017

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.

O48q Oliveira, Carla de Arruda.
Qualidade de Vida no Trabalho [manuscrito] : uma experiência através da ginastica laboral / Carla de Arruda Oliveira. - 2017.
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, 2017.
Orientação: Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física.

1. Qualidade de Vida no Trabalho. 2. Ginástica laboral. 3. Promoção da saúde. I. Título.

21. ed. CDD 796.4

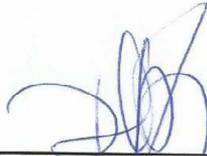
CARLA DE ARRUDA OLIVEIRA

**QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UMA EXPERIÊNCIA
ATRAVÉS DA GINASTICA LABORAL**

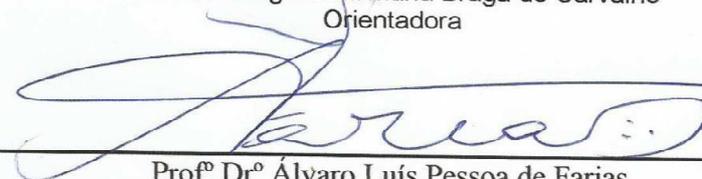
Trabalho de Conclusão de curso na forma de
Relato de Experiência apresentado ao Curso de
Bacharelado em Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência
para obtenção do grau de Bacharel em Educação
Física.

Aprovado em, 24 de agosto de 2017

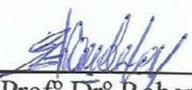
Banca Examinadora



Profª Drª Regimélia Maria Braga de Carvalho
Orientadora



Profº Drº Álvaro Luís Pessoa de Farias
Examinador



Profº Drº Roberto Coty Wanderley
Examinador

AGRADECIMENTOS

A Deus

Principalmente, por me conceder sabedoria, está sempre ao meu lado, me guiando e protegendo, dando força para superar todas as tribulações que surgiram e surgem pelo caminho durante a vida.

A minha Mãe

Por está sempre do meu lado em todos os momentos, educando, e orientando-me sempre, aguentando todos meus estresses, sendo sempre uma mãe exemplar.

A toda família

Padrasto, irmã, tios (as), primos (as), namorado por sempre acreditarem e sentirem orgulho de mim.

Aos meus amigos

Por sempre estarem ao meu lado me ajudando nos momentos ruins e bons, em especial Magna, Socorro, Jessika, Albanizia, Gerusa e Emanuely amo vocês amigas/irmãs.

Aos professores e funcionários do DEF

Todos que contribuíram para o aperfeiçoamento que obtive na Universidade durante todo esse período que passamos juntos. Não poderia esquecer de Mauricio (Secretário) que sempre esteve disposto a nos ajudar em todos os momentos. Em especial, a Prof.^a Regimênia, por me orientar na construção e conclusão deste relatório, professora a senhora é show.

A toda equipe do Empresa CADERSIL

Por terem proporcionado uma vivência na área da saúde do trabalhador da indústria e seus benefícios para o desenvolvimento de suas atividades laborais e diárias. E me disponibilizarem as informações necessárias.

Enfim, todos que contribuíram direta e indiretamente para construção e finalização deste trabalho de conclusão do curso.

Dedico este trabalho à Josimere de Arruda Silva,
eterna e incondicional incentivadora dos meus sonhos,
anseios pessoais e profissionais.
Ou simplesmente Mãe...
TE AMO! MAINHA. A senhora é tudo na minha vida.

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UMA EXPERIÊNCIA ATRAVÉS DA GINÁSTICA LABORAL

RESUMO

O presente trabalho acadêmico no formato de relato mostra de forma argumentativa e descritiva as experiências vividas, através da ginástica laboral em uma Indústria de cadernos na cidade de Campina Grande-PB. A Ginástica Laboral visa prevenir doenças originadas por traumas cumulativos e melhora a disposição do trabalhador, vem se mostrando como uma ferramenta inteligente para a gestão dos recursos humanos nas organizações. Pôde-se verificar que a Ginástica Laboral fornece benefícios físicos, psicológicos e sociais para os funcionários praticantes, bem como também traz ganhos para as organizações que a adotam. Foram realizadas aulas nas terças e quintas com duração de 10 minutos sempre no início do expediente com cerca de 172 colaboradores da Cadensil como também DDS- Diálogos de Segurança, mini palestras com temas diversos. O objetivo deste estudo foi apresentar as vivências e aprendizados adquiridos através do desenvolvimento dessa prática com a ginástica laboral. Conclui-se que, a vivência foi bastante válida e satisfatória para o aprofundamento de nossos conhecimentos num aspecto amplo, todos os desafios e dificuldades encontradas nos trouxeram um aprendizado muito valioso, que sem dúvida será utilizado posteriormente na caminhada da prática profissional.

Palavras-chave: Qualidade de Vida no Trabalho. Ginástica Laboral. Promoção de Saúde.

ABSTRACT

The present academic work in the format of the report shows in an argumentative and descriptive way the lived experiences, through the work gymnastics in an Industry of notebooks in the city of Campina Grande-PB. The Labor Gymnastics aims to prevent diseases caused by cumulative traumas and improves the disposition of the worker, has been shown as an intelligent tool for the management of human resources in organizations. It could be verified that Gymnastics Labor provides physical, psychological and social benefits for practicing employees, as well as bringing gains to the organizations that adopt it. Lectures were held on Tuesdays and Thursdays with a duration of 10 minutes, always at the beginning of the day, with about 172 Cadensil employees as well as DDS - Safety Dialogues, mini lectures with different themes. The objective of this study was to present the experiences and learning acquired through the development of this practice with work gymnastics. It is concluded that the experience was quite valid and satisfactory for the deepening of our knowledge in a broad aspect, all the challenges and difficulties encountered have brought us a very valuable learning that will no doubt be used later in the professional practice.

Palavras-chave: Quality of Life at Work. Labor gymnastics. Experience Report.

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| 1. INTRODUÇÃO..... | 08 |
| 2. REFERENCIAL TEORICO..... | 10 |
| 2.1 Qualidade de Vida no Trabalho..... | 10 |
| 2.2 Ginástica Laboral..... | 11 |
| 2.3 Benefícios da Ginástica laboral..... | 13 |
| 3. RELATO DA EXPERIENCIA..... | 15 |
| 3.1 Caracterização do Campo de estágio..... | 15 |
| 3.2 Cenário..... | 15 |
| 3.3 Estrutura organizacional..... | 15 |
| 3.4 O público..... | 16 |
| 4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS..... | 17 |
| 4.1 Desafios..... | 18 |
| 4.2 Soluções..... | 18 |
| 4.3 Ações em parceria com o setor de segurança do trabalho dentro da empresa..... | 19 |
| 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 20 |

REFERÊNCIAS

ANEXOS

1. INTRODUÇÃO

Desde as primeiras sociedades humanas até os dias atuais, o trabalho assumiu diversos significados na vida da população, uma vez que na idade adulta se apresenta como a principal ocupação a ser realizada, requerendo dedicação de esforço e tempo dentro das organizações.

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

Preocupada com a certeza de que o sedentarismo estava se instalando na população, a Organização Mundial de Saúde (O.M.S.) passou a criar, desenvolver e a aplicar programas com o intuito de aumentar o nível de atividade física para toda a população em diversos ambientes como escolas, hospitais, praças e no ambiente de trabalho fabril e administrativo. (LIMA, 2003).

E a atividade física e o exercício físico mostram-se como instrumento de recuperação, manutenção e promoção da saúde, podendo seus benefícios serem notados nos diversos grupos da sociedade, ainda melhor quando a uma harmonia entre a prática física e melhores hábitos alimentares, pois são de fundamental importância para manutenção e bom funcionamento do corpo.

Exercitar-se é uma atividade extremamente cotada na luta contra o estresse, pois assim como todos nós sabemos, a execução de exercícios promove saúde e bem estar, nos tornando pessoas mais dispostas, saudáveis, motivadas e felizes, dentro disso, ao articular-se exercícios ao ambiente de trabalho, tem-se nesta dicotomia a chamada Ginástica Laboral, que simplesmente consiste na execução de exercícios físicos regulares no local de trabalho, visando não só a promoção da saúde, como também a interação de todos.

SOUZA (2006), cita que diante do surgimento das chamadas lesões por esforços repetitivos (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.

A Ginástica Laboral (GL) é a atividade aplicada nas empresas durante a jornada diária, para os funcionários, dentro do seu local de trabalho, consiste em exercícios específicos orientados que visam à promoção da saúde do trabalhador, através de sessões que, comumente, duram de 10 a 15 minutos, pode ser efetuada antes, durante ou após a jornada de trabalho, com as mesmas vestimentas que o funcionário utiliza no seu dia a dia.

A GL tem como maior finalidade dentro da empresa o relaxamento do empregado dando-lhe motivos para buscar uma vida saudável fora do local de trabalho.

A Ginástica Laboral tem o objetivo de promover adaptações Fisiológicas, físicas e psíquicas por meio de exercícios físicos, Dinâmicas de grupo e outras técnicas complementares como Massagem, sempre dirigidos e adequados ao ambiente de trabalho. LIMA (2007, P.30)

Nesta perspectiva, o objetivo desse trabalho foi relatar este campo de atuação do profissional de educação física, que é a ginástica nas empresas onde o educador enquanto agente de intervenção na qualidade de vida, deve ter em foco a melhoria na vida diária do trabalhador que na maioria é estressante e cansativa.

Diante deste contexto, o presente trabalho acadêmico, no formato de relato tem como intuito, relatar a experiência da acadêmica na indústria de cadernos e produtos escolares, CADERSIL onde podemos colocar em prática os conhecimentos adquiridos por meio da graduação, trazendo sempre uma alusão entre a prática e a teoria, expor as vantagens que a ginástica laboral tem na qualidade de vida dos colaboradores, beneficiando as empresas com o decréscimo de doenças ocupacionais, trazendo bem-estar aos que praticam os exercícios, favorecendo tanto aos trabalhadores quanto as organizações.

2. REFERENCIAL TEORICO

2.1 Qualidade de Vida no Trabalho

França (1997) diz que o conceito de Qualidade de vida no Trabalho é um conjunto de ações de uma empresa que envolve diagnósticos e implantação de melhorias e inovações gerenciais, tecnológicas e estruturais, dentro e fora do ambiente de trabalho, visando propiciar condições plenas de desenvolvimento humano para e durante a realização do trabalho.

De acordo com RODRIGUES (1994, p.76) apud MORETTI e TREICHEL (2003): “A qualidade de vida no trabalho tem sido uma preocupação do homem desde o início de sua existência com outros títulos em outros contextos, mas sempre voltada para facilitar ou trazer satisfação e bem-estar ao trabalhador na execução de sua tarefa”.

A manutenção de postura e repetição de movimentos são fatores facilmente identificados nos processos de trabalho atuais, esses podem relacionar-se também com o surgimento de dor e desconforto corporal. De forma que, segundo De Paula (p.126, 2016) “a realização de qualquer trabalho exige, por parte do trabalhador, participação do corpo inteiro, o que pode sobrecarregá-lo ao longo da jornada de trabalho”.

A ausência de Qualidade de vida no trabalho causa impactos importantes nos resultados da empresa, dos quais baixa produtividade, custos de assistência médica, desânimo profissional, além do stress, que é uma das principais manifestações do corpo relacionados ao trabalho devido aos esforços físicos, as atividades repetitivas e a pressão por resultados. Na maioria das vezes o stress é negativo, é o chamado distress, tensão nociva que gera distúrbios psicossomáticos (FRANÇA e ALBUQUERQUE, 1998).

Segundo BARBANTI et al (2002), qualidade de vida é moldada por múltiplos fatores combinados que resultam em diferentes níveis de qualidade de vida.

Para NAHAS (2010), a qualidade de vida é relativa de pessoa para pessoa, existindo uma inter-relação mais ou menos harmoniosa de 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.

Desta forma, a Qualidade de Vida no trabalho se porta como um instrumento importante para alcançar os objetivos da qualidade de vida e da empresa como um todo.

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

Segundo Mendes e Leite (2008, p.16) A ginástica Laboral (GL) é:

“... um programa de qualidade de vida no trabalho (QVT), de promoção de saúde e lazer realizado durante o expediente de trabalho e é também considerada programa de ergonomia que utiliza atividades físicas planejadas visando à prevenção de lesões por esforços repetitivos e/ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (LER/DORT)”.

2.2 Ginástica Laboral

Segundo Lima (2005), “o objetivo da Ginástica Laboral é promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos e adequados para o ambiente de trabalho”.

Para LIMA (2007, p. 28-29), a ginástica laboral não sobrecarga e não leva o funcionário ao cansaço por que é de curta duração. Com isso, espera-se prevenir a fadiga muscular, diminuir o índice de acidentes do trabalho, corrigir vícios posturais, aumentar a disposição do funcionário no início e no retorno do trabalho e prevenir as doenças por traumas cumulativos.

Em uma definição genérica a Ginástica Laboral é a atividade física programada, realizada no ambiente e durante o expediente de trabalho (CAÑETE, 1996).

A Ginástica Laboral pode ser classificada quanto ao horário de execução e quanto ao seu objetivo. Mendes e Leite (2008) apresentam a definição dos tipos de Ginástica Laboral classificando-a em três momentos: Ginástica Preparatória ou de Aquecimento, Ginástica compensatória ou de pausa e Ginástica Relaxante.

Ao início do expediente a ginástica Laboral Preparatória ou de Aquecimento deve ser aplicada, tendo duração aproximada de 5 a 10 minutos, conforme ressalta LIMA (2007). A mesma enfatiza que esta primeira classificação de Ginástica Laboral possui características que despertam, trazendo alegria e descontração, efervescendo a interação, a troca de energias entre todos, e é claro, a motivação que pode ser notada após as aulas, que retratam diferenças na expressão dos funcionários que exteriorizam comportamentos de alegria e satisfação.

Para Mendes e Leite (2008), a Ginástica Laboral Preparatória ou de Aquecimento pode ser aplicada com exercícios específicos de aquecimento, preparando o trabalhador para atividades de velocidade, força e resistência.

Certamente a execução deste tipo de Ginástica contribui efetivamente com o bem-estar e a saúde de todas as pessoas que desenvolvem esta prática, principalmente de forma antecedente ao trabalho, preparando assim o corpo para as atividades a serem desenvolvidas. Sob esta visão LIMA (2007, p.35) destaca:

Atividades de aquecimento são, sem dúvida, o que todos nós deveríamos fazer, independente da função ou local de trabalho. Afinal, todos os dias nosso organismo inicia suas atividades após um período de repouso, enquanto nosso corpo ainda não está totalmente ativado (LIMA, 2007, p.35).

A Ginástica Compensatória ou ginástica de Pausa, que é executada durante o meio expediente, segue interrompendo o trabalho desenvolvido pelos funcionários por 10 a 15 minutos. Pode ser definida como:

É praticada no meio do expediente de trabalho e tem como objetivo aliviar as tensões, fortalecer os músculos do trabalhador, além de interromper a monotonia operacional e, acima de tudo, promover exercícios específicos de compensação para esforços repetitivos, estruturas sobrecarregadas e postura solicitada nos postos de trabalho (Oliveira, 2003; Lima, 2003).

Ao fim do expediente, de 10 a 15 minutos antes do seu término, ou até mesmo no final do mesmo, pode ser executada a Ginástica Laboral Relaxante. Como o próprio nome já sugere, consiste, em atividades específicas de relaxamento, automassagem e massagem entre os colaboradores. Baseada em exercícios de alongamento e relaxamento, com objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária (LIMA, 2005).

Conforme é possível observar, a Ginástica Laboral em suas facetas, sempre viabiliza a saúde e bem-estar do trabalhador, ofertando subsídios pertinentes para uma vida saudável e feliz. Atualmente é grande a preocupação geral neste quesito, pois funcionários bem preparados integralmente poderão de fato comprometer-se em desenvolver suas atividades da melhor forma possível.

2.3 Benefícios da Ginástica Laboral

De acordo com CANETE (2001, p. 3), a doença relacionada ao trabalho é geralmente causada ou agravada pelo trabalho, sendo associadas a movimento repetitivo, posturas contraídas ou sustentadas e/ou movimentos vigorosos. De modo geral, a Ginástica laboral atua diretamente na prevenção de LER/DORT, sendo este um dos principais benefícios físicos.

Atualmente, a palavra estresse é um sinônimo de alerta para a sociedade. O homem contemporâneo convive diariamente com agentes estressores. Viver nos tempos atuais é estar sob constante pressão, seja pelo aumento do volume de trabalho, seja pela agitação das grandes cidades e a violência que assola o mundo inteiro (LIMA, 2007, p.56).

Segundo MARCHESINI (2002) em seu estado psicológico, a Ginástica Laboral reforça a autoestima do trabalhador; proporciona a conscientização da importância de seu trabalho frente à empresa, busca mudança em sua rotina; melhora a capacidade de concentração no trabalho, além de combater as tensões emocionais, melhorar a atenção e concentração nas atividades desempenhadas e reduz os níveis de estresse mental.

Para FIGUEIREDO; MONTALVÃO (2008) estudos indicam que a ginástica laboral apresenta os seguintes benefícios em ordem psicológica e emocional

sendo eles: motivação por novas rotinas, melhora no equilíbrio e autoestima e sua autoimagem, melhora na concentração e na produtividade das atividades desempenhadas, diminuição da rotatividade e conseqüentemente, do absenteísmo, sendo então evidente a sua comprovação como benefício para a organização.

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 e falhas, pois os funcionários ficam mais espertos e motivados.

Os benefícios para os funcionários são:

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

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

3. RELATO DA EXPERIENCIA

3.1 Caracterizações do campo de estágio

A experiência laboral teve início em setembro de 2015 e vêm-se desenvolvendo até os dias de hoje.

Presente no mercado de fabricação de cadernos e produtos escolares desde de 02 de setembro de 1993, a CADERSIL ocupa hoje a 7ª posição no ranking nacional entre as 60 maiores empresas do setor, fruto de um posicionamento industrial e comercial que visa oferecer produtos diferenciados de excelente qualidade.

A empresa busca alcançar os níveis mais altos de satisfação dos colaboradores e clientes, ser sempre ética nos relacionamentos tanto internos como externos, conduzindo-os com os seus princípios de moral e honestidade, oferecendo informações claras e precisas.

Mostra ter todo um cuidado com a saúde de seus colaboradores onde a presença da Ginástica Laboral está inserida a mais de 10 anos mostrando o seu papel fundamental no benefício de ambos empresa/empregado, pois não ocorre afastamento por doença relacionada ao trabalho e também não tem funcionários afastados por motivo de doença ocupacional desde sua implantação.

3.2 Cenário

O cenário no qual realizamos as atividades era o pátio da empresa, local extremamente amplo ao ar livre e de fácil acesso, pois é a entrada da empresa. Onde são reunidos os funcionários de todos os setores antes do início da atividade fabril.

3.3 Estrutura organizacional

A CADERSIL dispõe no seu quadro de funcionários um total de 172 colaboradores que muda de acordo com as necessidades, onde seus setores são subdivididos da seguinte forma:

- Administração
 - RH;
 - Compras;
 - Vendas;
 - Logística;
 - Faturamento;
 - Financeiro;
 - Credito e Cobrança;
 - Contabilidade;
 - TI;
- Produção
 - Acabamento;
 - Impressão;
 - Capa dura e expedição.

3.4 O publico

O público com o qual trabalhamos é diverso pois haviam pessoas de 18 a 60 anos de idade, e com trabalhos diferentes, portanto, além de trabalharem em diferentes funções, ainda estava em idades totalmente diferentes, o que influencia também no programa de atividade para eles.

Tendo em vista que todos fazem juntos pode ser desenvolvida a socialização e interação entre todos os setores com seus colaboradores pois muitos trabalham a anos juntos na empresa mais por estarem em setores diferentes não tem a chance de estarem juntos se comunicarem trocarem experiências devido a carga de trabalho e no momento da aula onde estão todos reunidos isso pode acontecer.

Por serem feitos todos juntos realizamos um cronograma de atividades que englobe todos os setores através de atividades de fortalecimento dos membros e músculos principais com foco no trabalho realizado na empresa que são ombros, braços e antebraços e articulação das mãos.

Observando de modo amplo cada tipo de setor, necessidade de exercícios e quais idades para poder trabalhar de maneira uniforme, porém sem exigir algo que não estivesse ao alcance dos trabalhadores, assim foi desenvolvido um cronograma de treinos, divididos em: exercícios de aquecimento, fortalecimento, flexibilidade, alongamento, relaxamento, dinâmicas de grupo, automassagem, massagem em dupla, atividades recreativas e interação/socialização entre eles.

4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

As aulas são realizadas em dois dias na semana terças-feiras e quintas-feiras 10 minutos antes do início do expediente de trabalho, onde os todos colaboradores chegam 10 minutos antes trincam o ponto e voltam para o local de realização da aula (o pátio) com isso soa a sirene para início e para o termino da atividade.

Logo no primeiro contato na empresa pude perceber que as atividades desenvolvidas por eles com os professores anteriores a mim eram feitas de forma muito mecanizadas os mesmos movimentos que se tornavam repetitivos, com isso identifiquei a necessidade de diversificar, motivar e incentivar a participação de todos.

Então inclui no cronograma, métodos e atividades diferentes para desenvolver as aulas que envolvia também brincadeiras, jogos e recreação exercícios que eles não estavam acostumados a realizar dando uma diversidade e motivando-os a sempre estarem curiosos para saber como seria a próxima aula.

Atividades simples mais que para eles era motivo de alegria e um impulso a começar aquele dia de trabalho com maior satisfação. Alguns exemplos:

Passa arco: em grupos de 10 pessoas passar o arco por todo o círculo sem que os participantes soltem as mãos, mostrando a importância de conhecer o seu corpo e o trabalho em equipe.

Passa a bola: em fila indiana todos deveriam passar a bola por baixo das pernas sem deixa-la cair, mostrando a cooperação que eles devem ter uns com os outros para um fim comum.

Alongamento em grupo: todos juntos realizando exercícios que exige que todos façam juntos e confiem um nos outros.

Com isso pude perceber muita evolução na participação dos funcionários a ponto de a técnica de segurança do trabalho da empresa me relatar: *“professora pela primeira vez depois de 5 anos de trabalho meu aqui na empresa pude ver todos os funcionários participarem da aula”*.

4.1 Desafios

Desafios estão presentes em tudo que fazemos, e nestas atividades não foram diferentes, encontramos pessoas que estavam em sedentarismo, que tem uma carga de trabalho extenso com aproximadamente 8 horas diárias uns sentados todo o tempo outros em pé todo o tempo, contudo esse não foi o maior desafio.

A rejeição de participar na ginástica laboral foi o maior desafio que me deparei na empresa por se tratar de uma indústria com maior número de funcionários do sexo masculino, onde os mesmos são os que mais rejeitam fazer uma atividade física que seja regular, também a vergonha, a preguiça, e a monotonia que a atividade tinha se tornada por ser feita de forma muito mecanizada pelos professores anteriores.

4.2 Soluções

A solução foi incluir de forma dinâmica atividades diversificadas e recreativas, mais sem deixar de manter o foco e através de conversas conquistar em cada aula a confiança e a admiração deles, por sempre está preocupada com os mesmos e trazer novidades para realizarem.

Temos bons frutos, muitos que não praticavam atividade nenhum hoje fazem parte de grupos de corrida, estão frequentando academias, fazem caminhadas e aulas de dança. Mas a maior de todas é a satisfação na realização da ginástica laboral na empresa e saber que todos iniciam suas horas laborais com maior motivação.

4.3 Ações em parceria com o setor de segurança do trabalho dentro da empresa.

O setor é composto por: CIPA (Comissão interna de prevenção de acidentes) e técnico em segurança do trabalho realizamos ações em forma Diálogo de segurança (DDS), conversas e palestras com os temas:

- Ginástica laboral: “PORQUE PRATICA-LA”;
- GINÁSTICA LABORAL: Um incentivo à prática;
- Para uma boa qualidade de vida, tenha bons hábitos! Reavalie-se!;
- BEM ESTAR: Físico, Social, Mental;
- Benefícios da caminhada para o corpo e a mente;
- Principais benefícios do alongamento;
- Sorrir é bom para o seu corpo;
- Outubro rosa;
- Novembro Azul;
- Palestras na SIPAT (Semana interna de prevenção de acidentes no trabalho).

Dentro das conversas, palestras e DDS pude perceber também que sempre o tema era voltado para a Ginástica laboral onde eles já estavam saturados de escutar sempre as mesmas coisas. Então incluí temas que fossem importantes mais que caminhasse para outras vertentes como citado anteriormente.

E as respostas foram excelentes principalmente quando pude ver as mudanças no comportamento na forma de tratar os colegas, como por exemplo no tema: “Sorrir é bom para o seu corpo” a escolha foi devida perceber que uma grande parte dos colaboradores chegavam de cara feia não davam bom dia aos outros e ao apresentar esse tema a eles foi extraordinário pois ouvi um retorno pois falei a eles que o sorriso deles podia fazer a diferença no dia da pessoa que o recebesse, onde passaram a sorrir mais e tratarem-se com mais afeto.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente relato vimos a importância da Ginástica laboral no que diz respeito às dimensões física, social, psicológica e mental; pode ser um importante meio para auxiliar a promoção da saúde e da qualidade de vida, auxiliando o bem-estar social no trabalho.

Onde nos ofereceu uma vivência ainda desconhecida e uma oportunidade de observar uma melhoria na qualidade de vida dos trabalhadores que participavam das aulas de ginástica laboral.

Com a experiência relatada, obtivemos resultados que mostraram que a ginástica laboral proporciona mudanças positivas na vida dos colaboradores, o principal é a satisfação e a melhoria no desempenho do trabalho rotineiro, contribuindo na melhoria de fatores importantes relacionados ao bem-estar dos mesmos e diminuindo os riscos a que estão sujeitos.

Conclui-se que, a vivência foi bastante válida e satisfatória para o aprofundamento de nossos conhecimentos num aspecto amplo, todos os desafios e dificuldades encontradas nos trouxeram um aprendizado muito valioso, que sem dúvida será utilizado posteriormente na caminhada da prática profissional.

REFERENCIAS

ALBUQUERQUE; L. G.; FRANÇA, A.C.L. **Estratégias 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.

BARBANTI, V. J.; AMADIO, A. C.; BENTO, J. O.; MARQUES, T. **Esporte e Atividade Física- Interação entre rendimento e saúde.** São Paulo: Ed. Manole, 2002.

CAÑETE, M. I. **Humanização, desafio da empresa moderna: A ginástica laboral como um caminho.** Porto Alegre: Artes e ofícios, 1996.

CAÑETE, M. I. **Humanização: Desafio da empresa moderna. A ginástica laboral como caminho.** Porto Alegre. 2. Ed.Ícone, 2001.

DE PAULA, A.; HAIDUKE, I. F.; MARQUES, I. A. A. **Ergonomia e Gestão: complementaridade para a redução dos afastamentos e do stress, visando melhoria da qualidade de vida do trabalhador.** Revista Conbrad, v. 1, n 1, p. 121-136, 2016.

FRANÇA, A. C. Limongi. **Qualidade de vida no trabalho: conceitos, abordagens, inovações e desafios nas empresas brasileira,** Revista Brasileira de Medicina Psicossomática. Rio de Janeiro, vol. 1, nº 2, p. 79-83, abril/maio/jun. 1997.

FIGUEIREDO, F.; MONTALVÃO, C. **Ginástica Laboral e Ergonomia. Rio de Janeiro: LIMA, Valquíria de. Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho.** 3.ed. revista e ampliada São Paulo: Phorte, 2008.

LIMA, V. **Ginástica Laboral: Atividade física no Ambiente de trabalho.** São Paulo: Phorte e Editora, 2003.

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

MARQUESINI (2002), PAGLIARI, Paulo. **Pausa para a saúde: trabalhadores mais saudáveis e produtivos reforçam a musculatura de empresas que investem em programa de ginástica laboral.** Revista consciência (jul/ dez. 2002). Palmas, Pr, v.16, n. 2, p. 19-30.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginastica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas.** Edição digital. Revista e Ampliada. Editora Manole, p. 16- 40, 2008.

MILITÃO, Angeliete Garcez. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam.** Dissertação de Mestrado, UFCS, Florianópolis, 2001.

MORETTI, S.; TREICHEL, A. **Qualidade de Vida no Trabalho e auto Realização Humana.** Revista Leonardo pós-Órgão de Divulgação Científica e Cultural do ICPG, Blumenau, 1,3, p. 73-80, 2003.

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.

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.

POLETTTO, Salete Sandra. **Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral, implantações metodológicas. 2002.** Disponível em: [http://www.produção.ufrgs.br/arquivos/publicações/Sandra % 20 Salete % 20 poletto. pdf.](http://www.produção.ufrgs.br/arquivos/publicações/Sandra%20Salete%20poletto.pdf)

RODRIGUES, M. V. C. **Qualidade de vida no trabalho: evolução e análise no nível gerencial.** Petrópolis; Vozes; 1994. 206 p. tab, ilus.

SOUZA Filho, G. A. e. **Avaliação de riscos para LER/DORT em empresa metalúrgica: uma experiência de utilização do índice TOR-TOM e protocolo Rodgers de avaliação de posturas.** Dissertação Pós-Graduação em Engenharia de Produção. UFRS. Porto Alegre, 2006.

ANEXOS

FIGURA 1- DDS- Dialogo de Segurança



Fonte: Arquivo Pessoal

FIGURA 2- Ginástica Laboral “Carnaval”



FIGURA 3- Quadrilhão “São João”



Fonte: Arquivo Pessoal

FIGURA 4- Aula com “Bolas de assopro”



FIGURA 5- Exercícios em dupla



Fonte: Arquivo Pessoal

FIGURA 6- Aula com elástico**FIGURA 7- Massagem em dupla**

Fonte: Arquivo Pessoal

FIGURA 8- Natal

