



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

SAMARA TRAJANO FEITOSA

**GINÁSTICA LABORAL: VIVÊNCIAS EM EMPRESA NO SEGMENTO
DE CALÇADOS NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE - PB**

Campina Grande/PB

2017

SAMARA TRAJANO FEITOSA

**GINÁSTICA LABORAL: VIVÊNCIAS EM EMPRESA NO SEGMENTO
DE CALÇADOS NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE - PB**

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

F311g Feitosa, Samara Trajano.
Ginástica laboral [manuscrito] : vivências em empresa no segmento de calçados na cidade de Campina Grande - PB / Samara Trajano Feitosa. - 2017
64 p. : il. colorido.

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, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."

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

21. ed. CDD 796.4

SAMARA TRAJANO FEITOSA

**GINÁSTICA LABORAL: VIVÊNCIAS EM EMPRESA NO SEGMENTO
DE CALÇADOS NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE - PB**

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, 21 de Setembro de 2017

Banca Examinadora


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


Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico este trabalho à **Lúcia de Fátima Trajano Feitosa,**
MÃE, AMIGA, INCENTIVADORA de todos os meus sonhos.

Meu porto seguro em todos os momentos.

A senhora é o maior tesouro que Deus me deu!

TE AMO infinitamente!

AGRADECIMENTOS

A Deus

Obrigada, meu Deus, pelo dom da vida e por toda a minha jornada de tropeços, vitórias e derrotas, pois sei que se o Senhor colocou estes obstáculos, é porque confiou que eu podia ultrapassá-los e adquirir sabedoria para alcançar meus objetivos. Obrigada por sempre estar ao meu lado em todos os momentos, por me guiar, proteger e por me proporcionar mais esta vitória.

Aos meus pais

Agradecer a eles é pouco diante de tudo que fizeram por mim. Obrigada por toda educação, orientação, dedicação, pela força e principalmente pelo amor constante, que foi meu remédio diário. Agradecer ao meu Pai, José Ulisses, que mesmo distante se faz presente com orações, mensagens, telefonemas. A minha mãe e amiga, Lúcia de Fátima, que acreditou em mim quando eu mesma e ninguém acreditava, me ajudou a levantar de quedas que eu jamais conseguiria sem ela; rezou, chorou, sorriu, acompanhou-me em tudo, aguenta meus estresses e se faz presente diariamente tornando os meus dias mais felizes. Eu os amo muito e sem vocês eu não teria conseguido.

Aos meus irmãos

Yonara e Samir, o amor que tenho por vocês começou logo quando eu descobri que os tinha em minha vida. A força da nossa amizade é como um elo forte que nunca irá se quebrar. Quero agradecer por tudo que fizeram por mim, por todas as orações, toda a palavra amiga e os conselhos. Vocês foram um presente de Deus na minha vida, pois foi assim, que pude perceber o quanto o amor entre irmãos é forte e bastante significativo. Amo vocês!

Aos meus familiares e amigos

A todos os meus familiares, em especial a minha avó Lúcia e as minhas tias Verônica, Iraci, Goretti e Iaponira por todo apoio, amor e força; por terem me ajudado nos momentos difíceis. Aos meus amigos que também torceram, o meu muito obrigada.

Aos professores, funcionários e amigos do DEF

A todos do Departamento de Educação Física que contribuíram para o meu crescimento profissional durante todo esse período que estivemos juntos. Ao professor Coty Wanderley e ao Maurício (secretário) por atender a todas as solicitações. E em especial, a Prof.^a Regimênia Carvalho, por sempre ter tido total atenção comigo desde a primeira graduação até os dias atuais, por todo ensinamento repassado, pelo auxílio na orientação e conclusão deste relato de experiência.

A toda equipe do Sistema FIEP/SESI - JRF

Por terem me proporcionado a oportunidade de ter uma vivência na área de Qualidade de Vida e Promoção da Saúde do trabalhador da indústria, me disponibilizaram-me as informações necessárias, capacitações para que pudesse desenvolver um ótimo trabalho. Aos meus amigos e colegas da Ginástica Laboral, pelo incentivo, auxílio e repasse de conhecimentos.

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

GINÁSTICA LABORAL: VIVÊNCIAS EM EMPRESA NO SEGMENTO DE CALÇADOS NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE - PB

RESUMO

O presente trabalho acadêmico no formato de relato de experiência mostra de forma descritiva e argumentativa as vivências cotidianas, através da ginástica laboral em uma indústria no segmento de calçados na cidade de Campina Grande-PB. A Ginástica Laboral (G.L) é uma atividade realizada no ambiente de trabalho, com uma duração entre 10 a 15 minutos, que tem como objetivo prevenir doenças como LER (Lesão por Esforço Repetitivo) e DORT (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho) originadas por traumas geralmente provocados ou agravados pelo ambiente de trabalho, posturas contraídas ou sustentadas e/ou movimentos vigorosos. A promoção de saúde e bem-estar nas indústrias é de suma importância, pois fornece benefícios físicos, psicológicos e sociais para os funcionários praticantes, bem como benefícios e ganhos para as empresas que as adotam. Foram realizadas aulas de segunda a sexta, de 6 às 10 horas, com duração de 10 minutos e com cerca de 2.288 colaboradores da Fábrica 22. O objetivo do presente estudo foi apresentar as vivências, aprendizados adquiridos e o trabalho desenvolvido através da G.L., bem como seus benefícios sobretudo no que se refere à melhora da qualidade de vida e do bem-estar dos funcionários. Pela experiência vivida, conclui-se que foi de fundamental importância para minha vida pessoal e profissional, pois me proporcionou uma rica carga de conhecimentos teóricos e práticos e uma ótima relação interpessoal, visto que estamos lidando diariamente com seres humanos de diferentes personalidades.

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

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. REFERENCIAL TEORICO.....	13
2.1 Ginástica Laboral	13
2.1.1 Tipos de Ginástica Laboral.....	14
2.1.2 Benefícios da Ginástica Laboral.....	16
2.2 Qualidade de Vida no Trabalhado (QVT)	18
2.3 Promoção de Saúde.....	19
2.4 Pentáculo do Bem-Estar.....	21
3. O ESTÁGIO	22
3.1 Caracterização do Campo de estágio	22
3.2 Cenário.....	24
3.3 Estrutura organizacional.....	24
3.4 O público	26
4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	27
4.1 Desafios	30
4.2 Soluções.....	30
4.3 Ações do Setor SST (Setor de Segurança do Trabalho) do SESI dentro da empresa	31
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
REFERÊNCIAS	
ANEXOS	

1. INTRODUÇÃO

Devido a globalização, aos avanços tecnológicos e a nova era digital, a prática de atividade física vem diminuindo a cada dia tornando a população cada vez mais sedentária, tanto em casa como no trabalho.

Pesquisas apontam que o principal motivo alegado pelos que não se exercitam é a falta de tempo (PANISI et al., 2012).

A prática regular de atividade física previne doenças crônicas aumentando cada vez mais a expectativa de vida. Dinenberg, R. E. (2016) diz que pesquisas mostram que, juntamente com o tabagismo, tanto o sobrepeso/obesidade quanto a inatividade física são fatores de risco que têm impacto sobre a saúde.

No intuito de aumentar o nível de atividade física para toda a população em diversos ambientes como escolas, hospitais, praças e no ambiente de trabalho industrial e administrativo; a Organização Mundial de Saúde (O.M.S.) passou a criar, desenvolver e a aplicar programas destinados a promoção de saúde. (LIMA, 2003).

Os benefícios que a prática de atividade física aliados a uma alimentação saudável trazem a população, seja ela praticada nos horários de lazer ou destinados ao trabalho, são visíveis como instrumento de promoção de saúde e Qualidade de Vida (Q.V).

França e Albuquerque (1996) 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.

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) ”.

Programas de promoção de saúde são veículos importantes, pois as mesmas apoiam os indivíduos na mudança para comportamentos saudáveis, no trabalho, local onde passam maior parte de seus tempos; como também podem alcançar não só os participantes do programa, mas também seus familiares. (Dinenberg, R. E.; 2016)

A G.L. é uma atividade realizada no ambiente de trabalho, destinada aos funcionários, com uma duração entre 10 a 15 minutos, que tem como objetivo prevenir doenças como LER/DORT originadas por traumas geralmente provocados ou agravados pelo ambiente de trabalho, posturas contraídas ou sustentadas e/ou movimentos vigorosos. A promoção de Saúde e bem-estar nas indústrias é de suma importância, pois fornece benefícios físicos, psicológicos e sociais não só para os funcionários praticantes, bem como também traz benefícios e ganhos para as empresas que a adotam.

Nesta perspectiva, este relato tem como objetivo apresentar as vivências, aprendizados adquiridos e o trabalho desenvolvido através da ginástica laboral, bem como seus benefícios sobretudo no que se refere à melhora e/ou mudança no estilo de vida dos funcionários.

Diante deste contexto, o presente trabalho acadêmico, no formato de relato de experiência, tem como intuito abordar as vivências da acadêmica, em empresa no segmento de calçados na cidade de Campina, Fábrica 22, onde pôde-se praticar todos os conhecimentos adquiridos por meio do bacharelado, seja ele com a teoria e a prática, demonstrando de forma sucinta e verdadeira que a ginástica laboral contribui de forma significativa na mudança do estilo de vida dos colaboradores, beneficiando as empresas com a redução de afastamentos por doenças ocupacionais, promovendo sempre qualidade de vida e bem-estar aos industriários que praticam os exercícios físicos.

2. REFERENCIAL TEORICO

2.1 Ginástica Laboral

Segundo Lima, V. (2007), os primeiros registros da prática de ginástica laboral deram-se na Polônia, em 1925, com o nome de “Ginástica de Pausa”, e posteriormente na Holanda e Rússia, com o objetivo de dar repouso ativo aos operários. No início da década de 1960, surgiram programas de atividade física na empresa, em países europeus como Alemanha, Bulgária, Suécia e Bélgica. Ainda na década supracitada, ocorreu a obrigatoriedade da Ginástica Laboral Compensatória (GLC) no Japão.

No Brasil, as primeiras manifestações de atividades físicas entre funcionários foram registradas em 1901, na fábrica Bangu, no Rio de Janeiro e no Banco do Brasil em 1928. Já no início da década de 70, a Federação de Estabelecimento de Ensino Superior (FEEVALE), em Novo Hamburgo (RS), publicou uma proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas, Educação Física Compensatória e recreação. Em 1979, a mesma entidade, em convênio com o SESI (Serviço Social da Indústria), elaborou e executou o projeto de Ginástica Laboral. (CONFEEF, 2004)

Lima, V. (2007), corrobora que a Ginástica Laboral (GL) “é um conjunto de práticas físicas elaboradas a partir da atividade profissional exercida durante o expediente, visando compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho, relaxando e tonificando-a, e ativar as que não são tão requeridas”.

Maciel (2010), define a GL como a prática de exercícios físicos específicos e preventivos, planejados de acordo com as características de cada tarefa laboral, realizados durante a jornada de trabalho.

Figueiredo (2007), por sua vez, coloca que Ginástica Laboral é uma proposta de exercícios físicos a serem realizados diariamente durante a jornada de trabalho, buscando compensar os movimentos repetitivos inerentes à atividade laboral cotidiana, à ausência de movimentação, ou mesmo compensar as posturas assumidas durante o período de trabalho que causam algum tipo de constrangimento físico.

A Ginástica Laboral (GL) é um programa de exercícios físicos, planejados e dinamizados por Profissionais de Educação Física, realizados no próprio local de trabalho, durante o horário de expediente, de acordo com as características da atividade desempenhada em cada função (Tschoeke, R. et al., 2014).

Lima, V. (2007) afirma que essas práticas devem ser complementadas com ações educativas que possibilitem um maior acesso às informações sobre promoção de saúde, dinâmicas lúdicas e de integração, visando promover maior descontração e resgate do equilíbrio e bem-estar do trabalhador.

De acordo com as ideias dos autores, pode-se afirmar que a ginástica laboral é uma atividade física realizada durante a jornada de trabalho, dentro do próprio ambiente, com o objetivo de proporcionar diversos benefícios na vida do trabalhador como a diminuição dos riscos de acidentes, doenças ocupacionais, melhora da qualidade de vida e mudança no estilo de vida.

2.1.1 Tipos de Ginástica Laboral

Existem três tipos de ginástica laboral e a mesma pode ser classificada conforme o horário de sua aplicação, com a atividade exercida, as necessidades e os objetivos apresentados pela empresa: Ginástica Laboral Preparatória ou de Aquecimento, GL Compensatória ou de Pausa e GL de Relaxamento ou de Final de Expediente.

Ao início do expediente a GL de Aquecimento ou Preparatória deve ser realizada aproximadamente de 5 a 10 minutos, antes da jornada de trabalho, preparando os funcionários através do aquecimento dos seus grupos musculares que serão solicitados em suas atividades, ressalta Lima, V. (2007). A autora afirma ainda que a GL Preparatória contribui para a melhora do clima organizacional promovendo alegria e descontração, a interação entre os participantes, a motivação e a redução de acidentes nas primeiras horas de trabalho, afastamentos, absenteísmo e presenteísmo.

Branco, A. E. (Org.) et al. (2015), diz que neste tipo de ginástica laboral deve-se planejar exercícios físicos que proporcionem reações fisiológicas nos participantes, como:

- Aumento da circulação sanguínea e da frequência respiratória para melhorar a oxigenação muscular e tecidual;
- Aumento da viscosidade intramuscular e da elasticidade muscular, procurando evitar distensões;
- Preparação psicológica dos trabalhadores para que exerçam suas funções com elevada atenção e concentração.

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.

A Ginástica Compensatória ou Ginástica de Pausa, pode ser definida como:

“É aquela realizada durante a jornada de trabalho. Neste momento, interrompe-se a monotonia operacional dos colaboradores, que realizam pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos, estruturas sobrecarregadas e às posturas solicitadas no trabalho, de acordo com cada função laboral”. (BRANCO, A. E. (Org.) et al. 2015).

Lima, V. (2003), confirma que a GL Compensatória tem duração aproximada de 10 minutos, é praticada no meio da jornada de trabalho, com o intuito de interromper a monotonia operacional, aliviar as tensões, fortalecer os músculos do trabalhador e, acima de tudo, promover exercícios específicos de compensação para esforços repetitivos, estruturas sobrecarregadas e posturas solicitadas nos postos de trabalho.

Branco, A. E. (Org.) et al. (2015), informa que na GL Compensatória, recomenda-se que o profissional de educação física elabore exercícios físicos que contribuem na:

- Redistribuição sanguínea, permitindo metabolização eficiente do Ácido Láctico e outros resíduos que gera fadiga e perda de rendimento dos trabalhadores;
- Aumentar a viscosidade e a lubrificação dos tendões e das fibras musculares;
- Alongar a musculatura, diminuir a tensão muscular e contribuir para melhorar a postura corporal;

- Relaxamento e descontração psicológica;
- Integração social e momentos lúdicos que contribuam com a sensação de bem-estar.

A Ginástica de Relaxamento é realizada no final do expediente, antes do seu término, com duração de 10 a 15 minutos. Os exercícios realizados, segundo Lima, V. (2007), consiste em atividades específicas de alongamentos e relaxamento muscular, bem como massagens e automassagem entre os colaboradores com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas profissionais diárias, reduzindo a fadiga e aliviando o cansaço.

2.1.2 Benefícios da Ginástica Laboral

Conforme Lima, V. (2007), a G.L é um meio de valorizar e incentivar os trabalhadores à prática de exercícios físicos não somente dentro da empresa, mas também fora do ambiente de trabalho. 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.

Segundo CANETE, M. I. (2001), a DORT (Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho), é geralmente provocada ou agravada pelo ambiente de trabalho, sendo associadas ao movimento repetitivo como a LER (Lesões por Esforço Repetitivo), posturas contraídas ou sustentadas e/ou movimentos vigorosos.

Uma arma contra o sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade; a ginástica laboral, além de combater e prevenir a LER e DORT, também melhora a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência, reduz a sensação de fadiga no final da jornada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do trabalhador. (CONFEEF, 2004).

A ginástica laboral reduz despesas por afastamento médico, acidentes e lesões, melhorando a imagem da instituição perante os funcionários e a sociedade, além de aumentar a produtividade e qualidade.

Militão (2001) e Lima (2007) afirmam que os principais benefícios que a Ginástica Laboral proporciona são:

– Benefícios para os funcionários:

- Flexibilidade e mobilidade articular;
- Postura corporal;
- Melhora da autoimagem;
- Aumento da disposição e ânimo para o trabalho;
- Autoconhecimento do corpo e coordenação motora;
- Melhora do relacionamento interpessoal,
- Redução das dores, estresse e alívio das tensões;
- Aumento a resistência da fadiga central e periférica;
- Melhora da saúde física, mental e espiritual.
- Aumento da produtividade individual e coletiva;

– Benefícios para as empresas:

- Inatividade física;
- Redução da tensão e fadiga muscular;
- Diminuição de incidência de doenças ocupacionais;
- Redução de afastamentos por lesões ocupacionais;
- Menores custos com assistência médica;
- Marketing social;
- Redução do índice de absenteísmo, procura ambulatorial e rotatividade dos funcionários;
- Redução dos números de erros e falhas, pois os funcionários ficam mais espertos e motivados.

Baseado neste contexto, a implantação de um programa de ginástica laboral nas empresas é de suma importância, pois a melhoria de qualidade de vida do trabalhador é benéfica não só para o mesmo, mas também para a empresa, que precisa ter um colaborador saudável, ativo, que não seja absenteísta ou presenteísta.

2.2 Qualidade de Vida no Trabalho (QVT)

No decorrer dos anos, houve vários conceitos sobre qualidade de vida, porém muitos estudiosos, dentre eles NAHAS (2010), afirma que a qualidade de vida é relativa de pessoa para pessoa, ou seja, que há percepção individual de cada um e que existem múltiplos fatores que determinam e influenciam a qualidade de vida da sociedade, como as relações familiares, satisfação no trabalho, estado de saúde, longevidade, o salário, lazer e prazer. O mesmo autor, também considera qualidade de vida como sendo “a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”.

Quando analisamos a atual sociedade, globalizada, industrializada, com grandes avanços tecnológicos, com a competitividade do mercado de trabalho cada vez maior; falar sobre qualidade de vida e não a interligar as condições de trabalho (Qualidade de Vida no Trabalho – QVT) é imprescindível, uma vez que a realidade da vida familiar, social e do trabalho não podem ser analisadas separadamente.

Segundo Chapman, L.S (2009 apud Ogata, A. e Simurro, S., 2009), sabemos que atualmente uma quantidade significativa de trabalhadores, passam horas do seu dia no ambiente de trabalho. Os programas de qualidade de vida oferecidos nestes locais, estão cada vez mais sendo propagados, uma vez que os locais de trabalhos são de suma importância para influenciar as pessoas há uma mudança de estilo de vida, melhorarem seus níveis de saúde, bem como adquirirem QV e bem-estar pessoal e profissional.

Andrade (2012) afirma em seus estudos, que a qualidade de vida está crescendo constantemente, oferecendo ao funcionário um ambiente de trabalho em ótimas condições e assim, favorecendo o seu bem-estar, sua satisfação e relacionamento interpessoal. Além disso, o maior comprometimento do trabalhador com a empresa, reduz os índices de insatisfação e falta de motivação.

Albuquerque e França (1998, p. 41) afirma que:

“Qualidade de Vida no Trabalho é um conjunto de ações de uma empresa que envolve diagnóstico 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.”

Segundo a OMS (2005), a qualidade de vida no ambiente profissional, deve haver a avaliação no nível de saúde dos funcionários, bem como o estilo de vida dos mesmos e o clima organizacional. Deve ter ainda programas de incentivo, que proporcionem aos funcionários, benefícios para sua vida, onde há uma considerável melhora não só na motivação, mas na criatividade e na produtividade das equipes 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 estresse que é uma das principais manifestações do corpo relacionados ao trabalho devido aos esforços físicos, as atividades repetitivas e à pressão por resultados. Na maioria das vezes, o estresse é negativo, é o chamado *distress*, tensão nociva que gera distúrbios psicossomáticos (Albuquerque e França, 1998).

Um ambiente de trabalho agradável pode melhorar o relacionamento e a produtividade, reduzindo acidentes, absenteísmo e a rotatividade de pessoal. Proporcionar a qualidade de vida tornou-se essencial para as empresas na conquista e retenção dos colaboradores, atualmente muito mais exigentes do que no passado.

Visto isso, as empresas começaram a proporcionar aos seus funcionários a busca por qualidade de vida através das mudanças do estilo de vida com a promoção de saúde dentro do ambiente de trabalho.

2.3 Promoção de Saúde

Promoção de Saúde “(...) é um processo de capacitação das pessoas e da comunidade para atuar na melhoria da qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo”. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS, 1986).

Ogata, A. e Simurro, S., (2009), acreditam que a ideia principal da promoção de saúde é que, para o indivíduo ou o grupo, atingir um estado de completo bem-estar seja ele social, físico e mental, o mesmo deve estar capaz de identificar e realizar as suas aspirações, a satisfazer as suas necessidades e modificar-se ou adaptar-se ao meio em que convive.

Chiavenato (1994, p. 9) descreve que:

“A empresa constitui o ambiente dentro do qual as pessoas trabalham e vivem a maior parte de suas vidas. Nesse contexto as pessoas dão algo de si mesmas e esperam algo em troca, seja a curto ou a longo prazo. A maneira pela qual esse ambiente é moldado influencia poderosamente a qualidade de vida das pessoas.”

Os colaboradores, cada vez mais exigentes, necessitam trabalhar em um ambiente agradável, que se preocupe com sua saúde, bem-estar e satisfação, optando sempre por um espaço que atenda melhor suas expectativas. Portanto, cabe às organizações preocuparem-se e adaptarem seu ambiente para atender estas exigências e necessidades pessoais, a fim de conquistar e reter seu maior ativo: as pessoas. (ANDRADE, R. M; 2012)

Conforme Ogata, A. e Simurro, S., (2009), estudos internacionais apontam que as intervenções realizadas no ambiente de trabalho são eficazes e melhoram os índices de absenteísmo, o presenteísmo, custos com assistência médica, acidentes de trabalho e aposentadorias precoces por problemas ocupacionais. Os autores ainda afirmam que trabalhadores motivados, saudáveis, e felizes produzem mais, faltam menos ao trabalho, sofrem menos acidentes e têm menos doenças graves.

Segundo o Tschoeke, R. et al. (2014), o profissional de educação Física é um agente de saúde e tem como responsabilidade legal ser um agente de promoção da saúde, orientando e transformando a rotina das pessoas durante suas atividades, mostrando caminhos alternativos para prevenção de doenças e promoção de saúde.

Baseados nestas informações, pode-se perceber que é de grande interesse das empresas, mudar o estilo de vida dos seus funcionários, pois assim os mesmos mantêm a produtividade e promovem a saúde dos trabalhadores, preservando a competitividade no cenário nacional e internacional.

2.4 Pentáculo do Bem-Estar

“Estilo de Vida corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas”. Os componentes do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, mas isso só acontece se a população conscientemente enxergar algum valor em algum comportamento que deva incluir ou excluir, além de perceber-se como capaz de realizar mudanças pretendidas. (NAHAS, 2010).

O Pentáculo do Bem-Estar (PBE), se trata de um instrumento de fácil utilização, que apresenta cinco aspectos, sejam eles características nutricionais, nível de estresse, atividade física habitual, relacionamento social e comportamentos preventivos; de grande importância do Estilo de Vida da população.

É uma demonstração gráfica dos resultados obtidos sendo apresentada em figura no formato do Pentáculo (estrela), com intuito de facilitar a visualização dos seguimentos abordados. (NAHAS, 2003).

A aplicação do PBE se dá através de 15 perguntas, onde o pesquisado fará uma auto-avaliação respondendo às mesmas em escala que corresponde de 0 (zero), que absolutamente não faz parte do seu estilo de vida; 1 (um) que às vezes corresponde ao seu comportamento; 2 (dois) que quase sempre verdadeiro no seu comportamento e 3 (três) que a afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia, faz parte do seu estilo de vida.

3. O ESTÁGIO

3.1 Caracterizações do campo de estágio

A indústria brasileira em estudo, pertencente ao ramo de calçados e lonas, foi fundada em 1907 pelo escocês Robert Fraser, oriundo da Argentina, em associação com uma indústria inglesa.

Iniciou suas produções no distrito da capital paulista da Mooca. Em 1909 a empresa encontrava o sucesso na venda de seus produtos graças à utilização das sandálias e lonas na produção cafeeira. Superando inúmeras dificuldades ao longo dos cem anos, a companhia tornou-se uma das maiores indústrias calçadistas do Brasil.

A cidade de Campina Grande comporta, desde 15 de junho de 1985, a Fábrica 22, filial de uma das maiores fábricas de sandálias sintéticas do mundo, que produz hoje mais de 620 mil pares por dia, representando uma produção de 19 milhões por mês e 228 milhões de pares por ano.

A existência desta empresa de grande porte na cidade trás garantia de renda e riqueza, pois tem uma contribuição importante de tributos. Como a maior produtora de sandálias sintéticas do país, possui significativa importância econômica, visto que gera duas vezes mais empregos diretos, cerca de 6.864, fazendo de Campina Grande a segunda maior economia do Estado, segundo IDEME, (2008).

- A Fábrica 22 é a maior produtora de sandálias sintéticas. Suas exportações já correspondem por 16% das vendas externas de calçados no Brasil, sendo enviados para 150 países, tornando a Paraíba como 3ª maior exportadora e a que mais cresce nos últimos 7 anos, fruto de produtos diferenciados e de excelente qualidade. Além das sandálias Havaianas, fabricadas na cidade de Campina Grande, o grupo trabalha com outras marcas como Dupé, Topper (Argentina), Mizuno, Sete Léguas, OSKLEN, MEGA OUTLET e possui outras fábricas no estado que produzem tênis e artigos esportivos.

Segue algumas datas importantes:

- 1985 – Compra da unidade fabril de Campina Grande (Fábrica 22)
- 1990 – Aumento da produção para 240 mil pares/dia
- 1994 – Lançamento das Havaianas TOP
- 1995 – Aumento da produção para 340 mil pares/dia
- 1998 – Lançamento das Havaianas Copa
- 2000 – Inauguração da fábrica satélite em Alagoa Nova
- 2001 – Aumento da produção para 450 mil pares/dia
- 2003 - Lançamento das Havaianas High
- 2004 – Implementação do Centro de Distribuição e Prêmio SESI de Qualidade no Trabalho
- 2005 – Adequação do laboratório aos requisitos da ISO 9001/2001
- 2006 – Lançamento das Havaianas Slim e Prêmio SESI de Qualidade no Trabalho
- 2007 – Lançamento da Havaianas Wave
- 2010 – Aumento da produção para 620 mil pares/dia
- 2012 – A empresa muda sua logomarca, a modernização do logotipo atende a estratégia de crescimento da companhia.
- 2014 – Início da internalização do processo de sandálias injetadas
- 2015 – Construção do Novo Centro de Distribuição

A indústria calçadista em estudo busca ser uma empresa global de marcas desejadas nos segmentos de calçados, vestuários e acessórios; conquistar os consumidores por meio de marcas e produtos diferenciados e de alto valor percebido, criando valor para acionistas, empregados, fornecedores e clientes, e atuar com responsabilidades social e ambiental. Possui comprometimento e responsabilidade com seu papel individual na realização dos objetivos e dos resultados finais da empresa, sejam resultados financeiro, de produto ou de serviços, privilegiando sempre o trabalho em equipe.

Proporciona respeito às pessoas, com a construção de um ambiente meritocrático com boas condições de trabalho, oportunidades de desenvolvimento, estimulando a satisfação e o orgulho de pertencer; bem como comportamento baseado em princípios de honestidade, integridade e

respeito às leis na condução dos negócios e dos relacionamentos com o intuito de alcançar altos níveis de satisfação dos colaboradores e clientes, ser sempre ética nos relacionamentos tanto internos como externos.

Preocupados com a saúde dos seus trabalhadores, a empresa acima citada proporciona a ginástica laboral, também conhecida na indústria como Pausa Ativa, há mais de 10 anos, com a colaboração dos Fisioterapeutas e desde 2013 com a intervenção do SESI (Serviço Social da Indústria) desenvolvendo programas e ações para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores, com um trabalho qualificado dos profissionais de Educação Física, mostrando a importância e os benefícios da mesma tanto para os funcionários quanto para a empresa, com a redução de afastamento por LER/DORT.

3.2 Cenário

A intervenção e experiência laboral na empresa calçadista em estudo teve início em dezembro de 2013, quando iniciei o trabalho como prestadora de serviço e vêm-se desenvolvendo até os dias de hoje, como funcionária do SESI – CAT JRF.

O cenário no qual realizamos os exercícios físicos, é dentro da fábrica, com um espaço reservado especialmente para ginástica laboral, local de fácil acesso aos funcionários, pois é próximo aos postos de trabalho; porém pequeno para realizar as atividades.

3.3 Estrutura organizacional

A empresa no segmento de calçados em estudo em Campina Grande – PB dispõe no seu quadro de funcionários atualmente um total de 6.864 colaboradores nos três turnos que estão subdivididos nas Fábricas 1 e 2 e nos seguintes setores:

– Fábrica 1:

- Administração
- RH
- Segurança no Trabalho

- Enfermaria
- Controladoria
- Laboratório
- Almoxarifado
- *Stabil*
- Prensas
- Bandeirinha
- *Pin*
- *Dryblend*
- Peneira e *Autoclave*
- *Banbury* Final
- *Banbury* Semi Final
- Mecânica
- Mecânica do Acabamento
- Acabamento
- Qualidade I
- Injetora
- Prensas
- Borracha Compactada

– **Fábrica 2:**

- Inovação
- CD
- Engenharia Industrial
- PCP
- Esteira
- CD
- Exportação (grade e apoio)
- Exportação (bancadas)
- Injetados Plastisol
- Injetados Forquilha
- Injetados Sola

- Injetados Acabamento
- Equimel
- Acabamento
- Qualidade II
- *Silk* Novo
- *Silk*
- *Banbury* Final
- *Banbury* Semi Final
- *Salute* (CD Velho)

3.4 O público

O público com o qual trabalhamos apresenta 90% de funcionários masculinos e 10% femininos e, em relação a faixa etária, é bem diversificada, pois há pessoas com idade entre 18 a 60 anos, trabalhando em diferentes funções.

Observando-se amplamente os tipos de setores, as idades dos funcionários, suas limitações e o trabalho desenvolvido, foi realizado um cronograma de aulas com exercícios adaptados e conforme as atividades realizadas dentro do ambiente fabril.

4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

No final do mês de novembro, eu, juntamente com outros professores e a coordenadora Cecília, fomos conhecer a Fábrica 22 para análise dos setores, funcionários e espaços disponíveis para a ginástica laboral.

Em função ao grande tamanho da indústria e com o intuito de contemplar todos os setores, foi realizado juntamente com a equipe de fisioterapia da empresa um cronograma de horários para execução dos exercícios.

As aulas foram iniciadas em dezembro de 2013 e continuam até os dias atuais. São ministradas diariamente, de segunda a sexta-feira, de 6h, início do expediente de trabalho, às 10 horas da manhã, após meia jornada de trabalho e com duração de 10 minutos.

Ao chegar na fábrica, dirijo-me ao setor de enfermaria para guardar o material e depois direciono-me aos setores para iniciar a ginástica laboral pontualmente às 6h. Devido ao enorme número de funcionários, as aulas foram divididas entre dois professores, Rafaella e eu, no turno da manhã, Raiana e Jefferson no turno da tarde, Halley e Heluan no turno da noite; sendo alternados semanalmente.

O trabalho que desenvolvo é de suma importância para a saúde do trabalhador da indústria, pois permiti através de atividades aeróbicas e de agilidade, fornecer melhor condicionamento físico, bem como aliviar os funcionários das tensões musculares com alongamentos, massagens e atividades dinâmicas.

É da minha responsabilidade, atuar com aulas de ginástica laboral, realizando o planejamento das mesmas, fazer controle de participação dos funcionários por setores, auxiliar os alunos passando alongamentos, fortalecimentos, atividades de coordenação motora, agilidade, relaxamentos, massagens e atividades lúdicas.

Realizo ainda a correção dos exercícios e adapto as atividades para os funcionários que possuem algum tipo de limitação física, tornando sua participação ativa nas aulas.

As atividades desenvolvidas pelo SESI são planejadas e elaboradas pelos profissionais de Educação Física em uma reunião mensal onde são discutidos

meios de proporcionar qualidade de vida e promoção da saúde do trabalhador da indústria de acordo com as limitações dos alunos. Os planos de aula, em anexo, são baseados no Pentágulo do Bem-estar e com o intuito de personalizar as aulas conforme as atividades desenvolvidas pelos funcionários e os grupos musculares utilizados durante a jornada de trabalho.

As aulas foram divididas em:

– **Alongamentos**

- Alongamento em dupla superior
- Alongamento em dupla inferior
- Alongamento em círculo
- Alongamento sentado 1
- Alongamento sentado 2
- Alongamento com tnt 1
- Alongamento com tnt 2
- Alongamento com rotação
- Alongamento geral - superior e inferior
- Alongamento geral - punho e inferior
- Alongamento geral – ombros e coluna

– **Massagem**

- Massagem laboral
- Massagem em duplas com bolinhas
- Automassagem
- Automassagem com bolinhas
- Massagem em fila
- Automassagem sentado
- Massagem em fila com bolinhas
- Massagem com aparelhos

– **Fortalecimento**

- Fortalecimento dinâmico
- Fortalecimento isométrico

- Fortalecimento conjugado
- Fortalecimento MMII
- Fortalecimento MMSS
- Fortalecimento com theraband
- Fortalecimento com bola de assopro
- Fortalecimento de abdômen
- Fortalecimento inferior conjugado
- Fortalecimento superior conjugado
- Fortalecimento inferior isométrico
- Fortalecimento superior isométrico
- Fortalecimento resistido em dupla
- Fortalecimento superior em dupla

– **Dinâmicas**

- Dinâmica do Emboladão (Nó Humano)
- Estafeta com bola
- Bolinhas elétricas
- Bambolê em círculo
- Estafeta com cone e bolinha (equilíbrio)
- Dinâmica 1,2,3
- Dinâmica do Vendedor (Cor - Coisa, Operação matemática, e Movimento)
- Dinâmica pé com pé/ Mão com Mão
- Dinâmica Zap/ Zip/ Zump.

– **Outras atividades**

- Escada de agilidade
- Coordenação motora sem material
- Coordenação motora com bolinhas
- Coordenação motora individual
- Ginástica ritmizada
- Agilidade com arcos

- Ginástica com bexiga
- Circuito com cones
- Alongamento + massagem mãos
- Circuito
- Coordenação com bolinhas em dupla
- Pilates de Solo
- Relaxamento com música

4.1 Desafios

Os desafios que enfrento tanto na vida pessoal quanto na profissional estão presentes em todas as nossas atividades cotidianas e, no setor fabril, a situação não foi diferente.

Encontro pessoas com jornada de trabalho de 8 horas, longas e cansativas, onde os mesmos trabalham com movimentos repetitivos, cargas altas e grande parte do tempo em pé ou sentado. Devido a essa rotina exaustiva, alguns dias os funcionários se sentem desmotivados e cansados para realizar a ginástica laboral, embora gostem das atividades propostas pelos professores.

Outros dois pontos a serem discutidos são que alguns líderes e supervisores veem a G.L. como desperdício de tempo, perda de produtividade e risco no cumprimento das metas. Dessa forma, acabam não liberando os funcionários para a realização dos exercícios; outra questão é que o fardamento (calça jeans) dificulta a mobilidade, tornando-se inadequado para a realização das GL.

4.2 Soluções

Todos os dias, mediante contato direto com os funcionários, pude perceber, que apesar de cansados e esporadicamente desmotivados, os mesmos sentem-se bem e gostam da ginástica laboral. Os objetivos citados durante o relato foram alcançados, como redução de LER/DORT, dores, dos níveis de estresse, das tensões e fadigas musculares, diminuição dos afastamentos por

lesões ocupacionais, dos índices de absenteísmo e procura ambulatorial. Além disso houve a redução da inatividade física, onde muitos dos funcionários que não praticavam exercício nenhum, hoje participam do Grupo de Corrida Alpa Mexa-se, frequentam academias, fazem treinos funcionais, caminhadas, trilhas e outras atividades.

Entende-se que realizar palestras de conscientização com líderes e supervisores, visando esclarecê-los dos benefícios e da importância da GL tanto para a empresa quanto para o trabalhador, é essencial para a melhoria da qualidade de vida do funcionário, o que pode refletir no ganho de produtividade e cumprimento de metas dentro da empresa. Além disso, é ideal a troca do fardamento (calça jeans) por outro de igual durabilidade, porém que seja adequado para a prática de atividade física.

4.3 Ações do Setor SST (Setor de Segurança do Trabalho) do SESI dentro da empresa.

O SESI atende mais de um milhão de trabalhadores em serviços de Saúde, Segurança e Promoção da Saúde no Brasil todo. Entre os serviços nacionalmente prestados e que também são oferecidos a Fábrica 22, estão consultorias em saúde e segurança do trabalho, palestras, campanha de vacinação e consultas médicas.

A instituição também desenvolve o Programa de Alimentação Saudável na Indústria, para promoção de práticas alimentares saudáveis entre trabalhadores e seus familiares. Em março de 2015, foi lançado em 15 estados o Programa SESI de Gestão do Absenteísmo. A iniciativa envolve desde diagnóstico para entender as causas de afastamentos do trabalho a propostas de soluções, como criação e mudanças em políticas de saúde e segurança no trabalho e promoção da saúde.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste relato de experiência, percebeu-se a fundamental importância da promoção de saúde nas empresas e a implementação da ginástica laboral como ótimo instrumento de redução da inatividade física, bem como importante meio para aumentar a qualidade de vida, através do bem-estar físico, mental e social tanto na vida particular quanto no ambiente de trabalho dos funcionários.

A experiência proporcionou-me e ainda me oferece a oportunidade de ter uma vivência e observar uma melhoria na área de Qualidade de Vida e Promoção da Saúde do trabalhador da indústria que participam das aulas de Ginástica Laboral, disponibilizando-me sempre conhecimentos, informações necessárias, capacitações para desenvolver um ótimo trabalho com os industriários.

Durante esse tempo de atividades realizadas, foi possível afirmar que o trabalho desenvolvido por mim e pelo SESI, contribui de forma satisfatória para a obtenção de resultados positivos em quase todos os aspectos fundamentais no estilo de vida referente às dimensões do Pentágono do Bem-Estar, estando estes relacionados a nutrição, comportamento preventivo, bom relacionamento interpessoal, prática de atividade física e controle do estresse. Resultados mostram que a ginástica laboral contribui de forma positiva na satisfação, na melhoria no desempenho do trabalho exercido pelos funcionários, na redução das doenças ocupacionais e inatividade física.

Pela experiência em que vivo, conclui-se que há uma grande contribuição para o meu crescimento pessoal e profissional. As atividades desenvolvidas, proporciona-me a aquisição de uma rica carga de conhecimentos teóricos e práticos e uma ótima relação interpessoal, visto que estamos lidando diariamente com seres humanos de diferentes personalidades.

ABSTRACT

The present academic work in the format of experience report shows in a descriptive and argumentative way the daily experiences, through the work gymnastics in an Industry in the Shoe Segment in the city of Campina Grande-PB. The Labor Gymnastics (GL) is an activity performed in the work environment, with a duration between 10 to 15 minutes, which aims to prevent diseases such as RSI (Repetitive Strain Injury) and WRMD (Work-Related Musculoskeletal Distress) caused by trauma usually provoked or aggravated by the work environment, contracted or sustained postures and / or vigorous movements. The promotion of health and wellness in industries is of paramount importance as it provides physical, psychological and social benefits to practicing employees as well as benefits and gains for companies that adopt them. Classes were held from Monday to Friday, from 6 to 10 o'clock, with a duration of 10 minutes and with about 2,288 employees from Factory 22. The goal of the present study was to present the experiences, acquired learning and the work developed through GL, as well as its benefits, especially in terms of improving the quality of life and the well-being of employees. From my experience, it was concluded that it was of fundamental importance for my personal and professional life, because it gave me a rich load of theoretical and practical knowledge and an excellent interpersonal relationship, since we are dealing daily with human beings of different personalities.

Keywords: Labor Gymnastics. Quality of life at work. Health Promotion.

REFERÊNCIAS

ALPARGATAS. **Conheça a empresa.** Disponível em:
<<http://www.alpargatas.com.br>> Acesso em: 10 setembro de 2017.

ALPARGATAS S.A. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2017. Disponível em:
<https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Alpargatas_S.A.&oldid=49655121>. Acesso em: 22 ago. 2017.

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.

ANDRADE, R.M. **Qualidade de Vida no Trabalho dos Colaboradores da Empresa Farben S.A Indústria Química.** 2012. Monografia do Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu*, em Gestão Empresarial, da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC, Criciúma. 2012. Disponível em:
<<http://repositorio.unesc.net/handle/1/1077>> Acesso em: 10 setembro de 2017

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.

BARROS, Aidil Jesus da Silveira; LEHFELD, Neide Aparecida de Souza. **Fundamentos de metodologia científica: um guia para a iniciação científica.** 2. ed. São Paulo: Makron Books, 2000.

BRANCO, A. E. (organizador); AGUIAR, L.U.B de; FIGUEIREDO, F.; OLIVATTO, M.A; CARNEIRO, M.F.C; TSCHOEKE, R.; DA COSTA, L.P. (autores) **Ginástica Laboral: Prerrogativa do Profissional de Educação Física.** Rio de Janeiro: CONFEEF, 2015. 64p. ISBN. 978-85-61892-07-4

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.

CHAPMAN, L.S apud OGATA, A. e SIMURRO, S.; **Guia Prático de Qualidade de Vida: como organizar e gerenciar o melhor programa para sua empresa.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

CHIAVENATO, I. **Recursos Humanos na Empresa.** 3. ed. São Paulo: Atlas, 1994.

CREF; CONFED. **Ginástica Laboral.** Educação Física. CONFED: Agosto de 2004. Disponível em: < <http://www.confef.org.br>> Acesso em: 10 de agosto de 2017.

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.

DINENBERG, R.E. **Promoção da Saúde no Ambiente de Trabalho. Impacto sobre a Saúde do Estilo de Vida e Promoção de Saúde.** Cap. 1. Pag. 12. 4ª Ed. Second printing, 2016

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.

FIGUEIREDO, F. **Como garantir o sucesso de suas aulas de Ginástica Laboral.** Rio de Janeiro: Sprint, 2007.

FIGUEIREDO, F. **Ginástica Laboral: cinco sugestões de aulas práticas.** Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 2007.

FRANÇA, A C. L.; ALBUQUERQUE; L. G. **Indicadores empresariais de qualidade de vida no trabalho: um estudo comparativo entre satisfação dos empregados e esforço empresarial e satisfação dos empregados no ambiente de manufatura com certificação ISO 9000.** Tese (Doutorado). Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade, Universidade de São Paulo. São Paulo, 1996.

HAVAIANAS. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2017. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Havaianas&oldid=48592624>>. Acesso em: 17 agosto 2017.

IDEME, Instituto de Desenvolvimento Municipal e Estadual da Paraíba. **PIB Municipal.** 2007. Disponível em: < <http://www.ideme.pb.gov.br/index.php>> Acesso em: 3 setembro de 2017.

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

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

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia: intervenção profissional.** 1. ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

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, A. G. **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.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida saudável**. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 5ª ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2010.

NAHAS, M.V, BARROS, MVG e FRACALACCI, V.L. **O Pentágulo do Bem-estar: base conceitual para a avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. V. 5, n.2, p. 56-57. 2000.

Organização Mundial da Saúde. **“Prevenção de Doenças Crônicas – um investimento vital.”** Organização Mundial de Saúde, 2005. Disponível em: <http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/part1_prot.pdf>. Acesso em 10 de Setembro de 2017

Organização Mundial da Saúde. **CARTA DE OTTAWA PRIMEIRA CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE**. Ottawa, novembro de 1986. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf> Acesso em: Acesso em 10 de Setembro de 2017

OGATA, A.; SIMURRO, S. **Guia Prático de Qualidade de Vida: como organizar e gerenciar o melhor programa para sua empresa.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

OGATA, A.J.N. (Org.) ... [et al.]. **Temas avançados em qualidade de vida.** Vol. 4. Londrina: Midiograf, 2016.

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.

POLETTI, Saete Sandra. **Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral, implantações metodológicas.** 2002. Disponível em: <[http://www.produção.ufrgs.br/arquivos/publicações/Sandra % 20 Saete % 20poletto.pdf](http://www.produção.ufrgs.br/arquivos/publicações/Sandra%20Saete%20poletto.pdf)> Acesso em: 10 setembro de 2017.

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.

TSCHOEKE, R. et al. **Ginástica Laboral & Saúde do Trabalhador: Perspectivas, Competências e Legalidade.** Uma produção da Câmara Técnica de Ginástica Laboral – CREF9/PR. Versão 1.0 - 1º de setembro de 2014. Disponível em: <<http://www.crefpr.org.br>> Acesso em: 10 de agosto de 2017.

ANEXOS

PLANOS DE AULA BASEADOS NO PENTÁCULO DO BEM-ESTAR

PLANO 01

Empresa: Fábrica 22 CAMPINA GRANDE

Tema do mês: RELACIONAMENTO SAUDÁVEL

Data: JUNHO de 2017

Objetivos de aprendizagem da semana	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar característica de um Relacionamento considerado saudável; ✓ Compreender a importância de Relacionamento saudáveis; ✓ Compreender a conexão de Relacionamento saudável e Qualidade de Vida.
Conteúdos	<p>Conceitual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar característica de um Relacionamento considerado saudável; ✓ Compreender a importância de Relacionamento saudáveis; ✓ Compreender a conexão de Relacionamento saudável e Qualidade de Vida.
	<p>Procedimental:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Exercitar Relacionamento Saudáveis, tanto na esfera pessoal quanto na profissional; ✓ Criar e manter rede de contatos na esfera pessoal e profissional para aprimorar relacionamentos saudáveis; ✓ Exercitar sua comunicação e empatia para aprimorar Relacionamento Saudáveis.
	<p>Atitudinal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Empenhar-se para exercitar relacionamento saudável, tanto na esfera pessoal quanto na profissional; ✓ Empenhar-se para criar, manter e aplicar de Rede de contatos; ✓ Valorizar a importância de exercitar Relacionamento Saudáveis tanto na esfera pessoal quanto na profissional, demonstrando atitude positiva diante deles;
Estratégias	<p style="text-align: center;">➤ 1ª semana: 05/06 a 09/06</p> <p>Alongamento em Círculo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fazer um círculo colocando a mão no ombro do colega. Inclinando o tronco para frente, realizando a flexão de tronco, com as pernas afastadas lateralmente. • Voltando a posição em pé, tenta tocar o pé direito do colega com as mãos, depois inverte tocando o pé esquerdo. • Tocar os dois pés dos colegas com as mãos. • Estende o braço lateral com as palmas das mãos encostadas, flexiona a perna lateralmente, aplicando força nas mãos, para ambos os lados. • Pernas afastadas, braços estendidos lateralmente, palmas das

mãos encostadas. Ponta dos dedos das mãos para cima, para lado, para fora e para dentro.

- Segura no antebraço do colega, pés juntos a frente, inclina o tronco para trás, confiando no colega.
- Dinâmica do bambolê em círculo – de mãos dadas passar o bambolê no círculo.

RH/ADM.: Circuito com Escada Funcional (Agilidade)

Utilizando a escada de solo realizar atividades de agilidade em forma de estafetas:

- Em fila, pernas afastadas lateralmente, caminhar por fora da escada.
- Caminhar lateralmente sob a escada.
- Saltitar sob a escada com elevação dos joelhos.
- Saltitar, colocando os dois pés em cada degrau da escada.
- Saltitar sob a escada, colocando ora os dois pés dentro da escada, e ora, com os pés fora.

➤ **2ª semana: 12/06 a 14/06**

DINAMICA DO BAMBOLÊ

Em círculo, de mãos dadas, os alunos irão passar o bambolê pela cabeça para o colega do lado, sem deixar o bambolê cair. Trabalhando a flexibilidade e agilidade. O professor vai acrescentando os bambolês para aumentar a dificuldade e para que os alunos não deixem um encontrar o outro.

RH/ADM.: Alongamento Geral Superior e Inferior

- Manter os pés paralelos na linha dos ombros entrelaçar as mãos, estendendo os braços acima da cabeça (espreguiçando-o).
- Fazer a movimentação dos braços alternados um para cima outro para baixo.
- Na posição ereta elevar um dos cotovelos a cima da cabeça flexionando-o e com o auxílio da outra mão, o mesmo (cotovelo) será puxado para o lado oposto, percebendo desta forma um maior alongamento dessa região (tríceps braquial), logo em seguida repetir com o outro braço.
- Um dos braços estendidos na linha do ombro, puxar entre cotovelo e punho em direção ao peito, ficando a mão para o lado contrário do ombro que está sendo alongado, depois fazer com o outro braço.
- Entrelaçar as mãos e estender os braços para frente na linha dos ombros (alongando toda região do braço e antebraço).

- Afastar as pernas mantendo o joelho estendido, fazendo a flexão do quadril (mais conhecido como flexão do tronco) estendendo os braços para frente alongando toda região dorsal e parte posterior das coxas.

- Unir as duas pernas mantendo-as estendidas, fazer o exercício de flexionamento, para aquecer a região posterior das pernas.

- Manter pernas unidas e quadril flexionado, tentar “encostar o queixo no joelho” (alongando a panturrilha).

- Equilibrar sobre uma das pernas, na qual a outra estará segura por uma das mãos, perna essa que estará com o joelho flexionado alongando dessa forma a parte anterior da coxa (quadríceps femoral).

- Uma perna a frente da outra, manter a perna da frente flexionada e a de trás estendida sem tirar o calcanhar, com as mãos no joelho da perna frente, depois faz com a outra.

- Pernas afastadas lateralmente flexionar uma das pernas deixando a outra estendida.

- Elevar uma das pernas a frente com joelho flexionado, puxar com as duas mãos a perna flexionada em direção ao peito.

- Elevar bem os dois braços para cima da cabeça, como se estivesse espreguiçando todo o corpo terminando desta forma nossa aula.

➤ **3ª semana: 19/06 a 23/06**

Massagem com bolinhas

Inicialmente com a bolinha na parte lisa, fazer giros com um parafuso na parte superior e inferior das costas.

- Passar a bolinha por todo o pescoço verticalmente.
- Passar nos ombros focando a região do trapézio, onde centraliza-se maior a tensão.
- Realizar-se movimentos circulares por todas as costas com a bola.
- Realizar movimentos verticais com a bola.
- Realizar movimentos horizontais com a bola.
- A bolinha com a parte lisa novamente, bater bem devagar nas costas.

RH/ADM.: Ginástica Ritmizada

- Serão realizados vários exercícios aeróbicos, utilizando ambos os membros, finalizando exercícios relacionados ao boxe.

➤ 4ª semana: 26/06 a 29/06

Fortalecimento Dupla Passivo

Em dupla, um de frente para o outro:

- Prancha frontal: palmas das mãos encostadas, um servirá de apoio para o colega com cotovelos flexionados enquanto quem vai realizar o exercício propriamente dito irá aplicar força estendendo braços e inclinando corpo a frente.
- Prancha lateral: Palmas de uma das mãos encostadas lateralmente, um servirá de apoio para o colega com cotovelo flexionado enquanto quem vai realizar o exercício propriamente dito irá aplicar força estendendo braço e inclinando corpo lateralmente.
- Adução/Abdução de braço: Braços estendidos a frente, com palmas da mão voltadas uma para outra. Enquanto um tentar abduzir o colega irá tentar resistir aduzindo.
- Flexão de ombro: Com os braços em extensão à frente realizar o movimento de flexão de ombro onde o outro tentará impedir a realização do movimento
- Abdução de ombro: braços ao lado do corpo, elevar os braços lateralmente realizando o movimento de abdução, onde o outro irá tentar resistir pressionando-a no sentido oposto.
- Adução/Abdução de perna: Um tentará aduzir (fechar) a perna estendida lateralmente o outro irá tentar resistir pressionando-a no sentido oposto. Logo após, o mesmo irá realizar o movimento contrário de abdução (abrir) da perna ainda estendida onde o outro irá tentar resistir pressionando-a no sentido oposto.
- Extensão de quadril: Com a perna em extensão para frente realizar o movimento de extensão de quadril sem flexionar o joelho, onde o outro tentará impedir a realização do movimento.
- Flexão de Quadril: Com a perna fletida, realizar o movimento de flexão de quadril onde o outro tentará impedir a realização do movimento.

RH/ADM.: Massagem com Aparelhos

Utilizando os aparelhos (rolo de macarrão, polvo, carrinhos, dentre outros), fazendo movimentos em cima e baixo, lateral direita e esquerda, nos braços e costas.

PLANO 02

Empresa: **FÁBRICA 22 CAMPINA GRANDE**

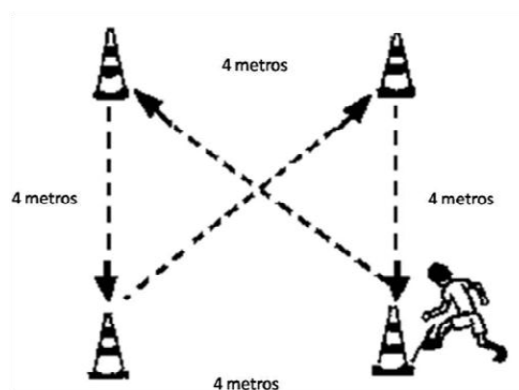
Tema do mês: **ATIVIDADE FÍSICA** Data: **JULHO - 03/07 à 27/07**

Objetivos de aprendizagem da semana	<ul style="list-style-type: none">✓ OA10- Conhecer a definição de atividade física e sua diferença para exercício físico;✓ OA11- Identificar seu atual nível de atividade ou inatividade física;✓ OA12- Conhecer a definição de sedentarismo sabendo classificar-se ou não nessa definição;✓ OA13- Conhecer diferentes locais na região com ofertas viáveis de atividades físicas e sua contribuição para adoção de estilo de vida ativo;✓ OA14- Compreender a relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida;
Conteúdos	Conceitual: <ul style="list-style-type: none">✓ OA10- Conhecer a definição de atividade física e sua diferença para exercício físico;✓ OA11- Identificar seu atual nível de atividade ou inatividade física;✓ OA12- Conhecer a definição de sedentarismo sabendo classificar-se ou não nessa definição;✓ OA13- Conhecer diferentes locais na região com ofertas viáveis de atividades físicas e sua contribuição para adoção de estilo de vida ativo;✓ OA14- Compreender a relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida;
	Procedimental: <ul style="list-style-type: none">✓ OA72- sensibilizar-se para buscar melhorar seu atual nível de atividade física;✓ OA73- Sensibilizar-se para o engajamento em um programa de atividade física fora do ambiente de trabalho;
	Atitudinal: <ul style="list-style-type: none">✓ OA113- Comprometer-se com a melhora do seu atual nível de atividade física;✓ OA114- Valorizar a importância de melhorar seu atual nível de atividade física, demonstrando atitude positiva diante disso;✓ OA115- Comprometer-se com a participação em programa de atividade física fora do ambiente de trabalho;✓ OA116- Valorizar a importância de participar de programa de atividade física fora do ambiente de trabalho, demonstrando atitude positiva diante disso;
	<p>➤ 1ª SEMANA: 03/07 A 07/07</p>

Estratégias

X DA AGILIDADE

O colaborador parte da posição de pé, com um pé avançado a frente imediatamente atrás da linha de partida. Ao sinal do professor, deverá deslocar-se até o próximo cone em direção diagonal. Na sequência, corre em direção ao cone a sua esquerda, e depois se desloca para o cone em direção diagonal (atravessa o quadrado em diagonal). Finalmente, corre em direção ao último cone, que corresponde ao ponto de partida. O aluno deverá tocar com uma das mãos cada um dos cones desmarcam o percurso.



ADM./RH: ALONGAMENTO COM ROTAÇÃO

- Rotação de punho: Com as mãos fechadas, realizar a rotação de punho a mão direita, logo após com a mão aberta rotacionar, posteriormente com a mão esquerda ambos os exercícios.

- Rotação de ombro: com movimentos unilaterais realizar movimentos giratórios para frente com o lado direito para frente depois para trás, em seguida com o outro lado.

*Dependendo do setor realizar a rotação com os dois lados simultâneos.

- Rotação de cabeça: girar a cabeça lentamente para o lado direito, depois para o lado esquerdo.

- Rotação de tronco: iniciar com os braços elevados acima da cabeça, inclinando a coluna lateralmente, passando pelos os pés voltar a posição inicial. Realizando a rotação completa do tronco.

- Rotação de joelhos: Joelhos semi-flexionados colocar as mãos nos joelhos, e realizar movimentos rotatórios.

- Rotação de tornozelos: Com as mãos na cintura, e uma das pontas dos pés apoiadas no chão. Rotacionar o pé, executando a rotação do tornozelo.

*cada exercício contar um tempo em média de 15seg, exceto a rotação na cabeça. Devido a possíveis tonturas.

➤ **2ª SEMANA: 10/07 A 14/07**

ALONGAMENTO COM TNT 1

- ✓ Em pé, com os braços estendidos atrás da cabeça, segurando nas extremidades do TNT.
- ✓ Ainda com os braços estendidos acima da cabeça, faz a flexão lateral do tronco para a direita e para a esquerda.
- ✓ Em pé, faz a flexão do tronco para frente, com os braços estendidos, segura nas extremidades do TNT, olha para o lado direito e esquerdo.
- ✓ Pernas afastadas, segurando o TNT nas extremidades, leva-se o mesmo de encontro aos tornozelos com os braços estendidos, realizando a flexão do tronco.
- ✓ Com a perna direita à frente, coloca o TNT embaixo do pé, faz a extensão do joelho e a dorsiflexão plantar. Faz o mesmo exercício com o pé esquerdo.
- ✓ Em dupla, um de costas para o outro, as duas mãos segurando as extremidades do TNT, faz-se um pêndulo, onde os braços de ambos farão a flexão e a hiperextensão do ombro.
- ✓ Dobrando o TNT na metade, passa o mesmo por trás do joelho, fazendo uma flexão do mesmo, elevando a perna em ângulo de 90°.
- ✓ Em pé, com o TNT por trás da cabeça, braços abduzidos, faz a flexão de um cotovelo e a extensão do outro.
- ✓ Em pé com o TNT em baixo dos pés, não pode esticá-lo, o aluno deve ir enrolando o mesmo nas mãos e gradativamente realizando uma flexão de tronco.

ADM./RH: COORDENAÇÃO MOTORA SEM MATERIAL

* pode variar Mão aberta e Mão fechada

- Rotação da Mão e do pé – gira o pé esquerdo para o lado direito e gira a mão direita para o lado esquerdo, depois realiza com o outro lado.

- Realizar a flexão plantar no momento em que a mão faz o contrário, faz a dorso flexão plantar no momento em que a mão faz a flexão.

- Realizar a extensão do quadril juntamente com a elevação do ombro e depois do quadril e flexão do ombro.

Realizar a abdução de perna juntamente com abdução ou elevação lateral do ombro, depois a adução do ombro.

Com o braço estendido a frente realizar a rotação do ombro para o lado direito junto com a perna elevada fazendo a rotação da perna para esquerda.

➤ **3ª SEMANA: 17/07 A 21/07**

MASSAGEM LABORAL

Realizasse deslizamento com polegares

- Deslizamento com dedos
- Deslizamento com compressão em pinça
- Compressão em amassamento
- Percussão superficial
- Percussão profunda
- Tapotagem paravertebral

ADM./RH: FORTALECIMENTO COM BEXIGA

- Braços alongados acima da cabeça, vai ser trabalhada a musculatura do ombro à medida que se estica a bexiga com a abertura dos braços;

- Segurando bexiga à frente com flexão de cotovelo constante na altura do peito, a bexiga será esticada aproximando do peito;

- Segurando a bexiga na vertical a frente do corpo, flexão de cotovelo, a bexiga se esticará com uma mão puxando para cima e a outra para baixo;

- Inverte as mãos, a que estava embaixo fica em cima e vice-versa;

- Por trás Do corpo com braços estendidos a bexiga esticará decorrente do afastamento dos braços ainda estendidos;

- Segurando a bexiga na vertical por trás da cabeça, somente o braço de cima a esticará, trabalhando tríceps;

- Inverte a posição dos braços;

- Braços estendidos à frente do corpo, estica a bexiga sem flexionar os troncos.

- Realiza-se a flexão do tronco a frente, com as pernas afastadas, esticará a bexiga com os braços estendidos entre as pernas.

- Na mesma posição de pernas e braços, gira o tronco lateralmente, esticando a bexiga do lado da perna. (D) e (E).

OBS.: Lembrar de avisar para não encher os balões na fábrica, evitando reclamações, danos e distrações

➤ **4ª SEMANA: 24/07 a 28/07**

DINAMICA DO BAMBOLÊ

Em círculo, de mãos dadas, os alunos irão passar o bambolê pela cabeça para o colega do lado, sem deixar o bambolê cair. Trabalhando a flexibilidade e agilidade. O professor vai acrescentando os bambolês para aumentar a dificuldade e para que os alunos não deixem um encontrar o outro.

ADM./RH: MASSAGEM COM APARELHOS

Utilizando os aparelhos (rolo de macarrão, polvo, carrinhos, dentre outros), fazendo movimentos em cima e baixo, lateral direita e esquerda, nos braços e costas.

PLANO 03

Empresa: FÁBRICA 22 CAMPINA GRANDE

Tema do mês: ALIMENTAÇÃO SAUĐAVEL Data: AGOSTO - 31/07 à 24/08

Objetivos de aprendizagem da semana	<ul style="list-style-type: none">✓ OA1- Conhecer os nutrientes presentes em pelo menos três diferentes tipos de frutas regionais e sua função e importância para o organismo humano;✓ OA2- Conhecer os nutrientes presentes em pelo menos três diferentes tipos de legumes e verduras comuns na região e sua função e importância para o organismo humano;✓ OA4- Saber os valores calóricos (médios por porção) de três diferentes tipos de alimentos comuns na região;✓ OA5- saber os valores médios de gasto calórico de três diferentes tipos de movimentos, como subir um lance de escadas, andar 5 minutos e pedalar 5 minutos;✓ OA7- Conhecer a função e importância de água para o organismo humano;OA8- Saber o volume recomendado de ingestão diária de água.
	<p>Conceitual:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ OA1- Conhecer os nutrientes presentes em pelo menos três diferentes tipos de frutas regionais e sua função e importância para o organismo humano;✓ OA2- Conhecer os nutrientes presentes em pelo menos três diferentes tipos de legumes e verduras comuns na região e sua função e importância para o organismo humano;✓ OA4- Saber os valores calóricos (médios por porção) de três diferentes tipos de alimentos comuns na região;✓ OA5- saber os valores médios de gasto calórico de três diferentes tipos de movimentos, como subir um lance de escadas, andar 5 minutos e pedalar 5 minutos;✓ OA7- Conhecer a função e importância de água para o organismo

<p>Conteúdos</p>	<p>humano; OA8- Saber o volume recomendado de ingestão diária de água.</p> <hr/> <p>Procedimental:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ OA64- Sensibilizar-se para manter ou aumentara diversidade de nutrientes em sua alimentação cotidiana; ✓ OA65- Sensibilizar-se para manter ou aumentar a inclusão, em sua alimentação cotidiana, de diferentes tipos de frutas, legumes e verduras comuns na região; ✓ OA69- Sensibilizar-se para buscar equilibrar a ingestão e o gasto calórico, considerando seus próprios hábitos cotidianos; OA70- Cuidar da adequada ingestão diária de água. <hr/> <p>Atitudinal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ OA64- Sensibilizar-se para manter ou aumentara diversidade de nutrientes em sua alimentação cotidiana; ✓ OA65- Sensibilizar-se para manter ou aumentar a inclusão, em sua alimentação cotidiana, de diferentes tipos de frutas, legumes e verduras comuns na região; ✓ OA69- Sensibilizar-se para buscar equilibrar a ingestão e o gasto calórico, considerando seus próprios hábitos cotidianos; OA70- Cuidar da adequada ingestão diária de água.
<p>Estratégias</p>	<p>➤ 1ª SEMANA: 31/07 E 01/08 a 04/08</p> <p>ALONGAMENTO GERAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter os pés paralelos na linha dos ombros entrelaçar as mãos, estendendo os braços acima da cabeça (espreguiçando-o). - Fazer a movimentação dos braços alternados um para cima outro para baixo. - Na posição ereta elevar um dos cotovelos a cima da cabeça flexionando-o e com o auxílio da outra mão, o mesmo (cotovelo) será puxado para o lado oposto, percebendo desta forma um maior alongamento dessa região (tríceps braquial), logo em seguida repetir com o outro braço. - Um dos braços estendidos na linha do ombro, puxar entre cotovelo e punho em direção ao peito, ficando a mão para o lado contrario do ombro que está sendo alongado, depois fazer com o outro braço. - Entrelaçar as mãos e estender os braços para frente na linha dos ombros (alongando toda região do braço e antebraço). - Afastar as pernas mantendo o joelho estendido, fazendo a flexão do quadril (mais conhecido como flexão do tronco) estendendo os braços para frente alongando toda região dorsal e parte posterior das coxas. - Unir as duas pernas mantendo-as estendidas, fazer o exercício de flexionamento, para aquecer a região posterior das pernas.

- Manter pernas unidas e quadril flexionado, tentar "encostar o queixo no joelho" (alongando a panturrilha).

- Equilibrar sobre uma das pernas, na qual a outra estará segura por uma das mãos, perna essa que estará com o joelho flexionado alongando dessa forma a parte anterior da coxa (quadríceps femoral).

- Uma perna a frente da outra, manter a perna da frente flexionada e a de trás estendida sem tirar o calcanhar, com as mãos no joelho da perna frente, depois faz com a outra.

- Pernas afastadas lateralmente flexionar uma das pernas deixando a outra estendida.

- Elevar uma das pernas a frente com joelho flexionado, puxar com as duas mãos a perna flexionada em direção ao peito.

- Elevar bem os dois braços para cima da cabeça, como se estivesse espreguiçando todo o corpo terminando desta forma nossa aula.

ADM./RH: FORTALECIMENTO COM BEXIGA

- Braços alongados acima da cabeça, vai ser trabalhada a musculatura do ombro à medida que se estica a bexiga com a abertura dos braços;

- Segurando bexiga à frente com flexão de cotovelo constante na altura do peito, a bexiga será esticada aproximando do peito;

- Segurando a bexiga na vertical a frente do corpo, flexão de cotovelo, a bexiga se esticará com uma mão puxando para cima e a outra para baixo;

- Inverte as mãos, a que estava embaixo fica em cima e vice-versa;

- Por trás do corpo com braços estendidos a bexiga esticará decorrente do afastamento dos braços ainda estendidos;

- Segurando a bexiga na vertical por trás da cabeça, somente o braço de cima a esticará, trabalhando tríceps;

- Inverte a posição dos braços;

- Braços estendidos à frente do corpo, estica a bexiga sem flexionar os troncos.

- Realiza-se a flexão do tronco a frente, com as pernas afastadas, esticará a bexiga com os braços estendidos entre as pernas.

- Na mesma posição de pernas e braços, gira o tronco lateralmente, esticando a bexiga do lado da perna. (D) e (E).

OBS.: Lembrar de avisar para não encher os balões na fábrica, evitando reclamações, danos e distrações

➤ **2ª SEMANA: 07/08 A 11/08**

AUTOMASSAGEM

- A automassagem se dá com movimentos utilizando as mãos, a apalpando a musculatura, tocando com a ponta dos dedos fazendo pressão no local, como também a tapotagem.

- Automassagem ombro (trapézio)
- Automassagem braço
- Automassagem mão e dedos
- Automassagem coxas
- Automassagem panturrilhas
- * Realizar a massagem em ambos os lados.

ADM./RH: ALONGAMENTO EM DUPLA PASSIVO

- ✓ Posicionar-se a frente do colega, encostar palma com palma da Mão, estender os braços acima da cabeça, ficando na ponta dos pés.
- ✓ Voltar à posição normal dos pés. Estender os braços a frente na altura do ombro, palmas das mãos encostadas, apontarão as pontas dos dedos da mão para cima, para os lados e para baixo.
- ✓ Braços posição inicial do exercício anterior, posicionar as pernas uma à frente da outra, estando a da frente flexionada, e a de trás estendida, aplicar força nas mãos.
- ✓ Mudar a posição dos braços ficando alternados. E mudar a perna que estava à frente.
- ✓ Um de costas para o outro, braços estendidos lateralmente realizar a flexão de tronco, para um lado e para o outro.
- ✓ Mesma posição realizar a rotação de tronco. Para ambos os lados.
- ✓ Fica um do lado do outro, segurando uma mão. Fazer inclinação lateral de tronco em forma de coração.
- ✓ Segurando as mãos do colega, inclinar o tronco para frente, ao mesmo tempo, ainda na posição de costas para o outro.

➤ **3ª SEMANA: 14/08 A 18/08**

FORTALECIMENTO DINAMICO MMII

- Braços flexionados na altura do ombro. Realizar o movimento de adução com os cotovelos ao final do movimento sempre na altura do queixo.

- Braços flexionados na altura do ombro. Realizar o movimento de abdução para trás.
- Braços ao lado do corpo, realizar o movimento de abdução e flexão de braço.
- Braços à frente do corpo, realizar a flexão e extensão do antebraço.
- Pernas afastadas na largura do ombro faz-se a flexão do joelho (agachamento) e segura o movimento por 5 segundos;
- Pernas afastadas uma à frente da outra, realiza-se a flexão do joelho (avanço).
- Com as pernas estendidas executa-se a elevação lateral, direita e esquerda.
- Com as pernas estendidas executa-se a elevação frontal.
- Com as pernas estendidas faz-se a adução e abdução da perna
- Pernas afastadas na largura do ombro faz-se a flexão do joelho (agachamento) e segura o movimento por 5 segundos;
- Pernas afastadas uma a frente da outra, realiza-se a flexão do joelho (avanço).
- Com as pernas estendidas executa-se a elevação lateral, direita e esquerda.
- Com as pernas estendidas executa-se a elevação frontal.
- Com as pernas estendidas faz-se a adução e abdução da perna

ADM./RH: RELAXAMENTO COM MÚSICA

Organizando um ambiente harmonioso com música de fundo realizar exercícios de relaxamento focando os grupos musculares mais usados no trabalho.

➤ **4ª SEMANA: 21/08 a 24/08**

COORDENAÇÃO MOTORA SEM MATERIAL

* pode variar Mao aberta e Mao fechada

- Rotação da Mão e do pé – gira o pé esquerdo para o lado direito e gira a mão direita para o lado esquerdo, depois realiza com o outro lado.

- Realizar a flexão plantar no momento em que a mão faz o contrário, faz

	<p>a dorso flexão plantar no momento em que a mão faz a flexão.</p> <p>- Realizar a extensão do quadril juntamente com a elevação do ombro e depois do quadril e flexão do ombro.</p> <p>Realizar a abdução de perna juntamente com abdução ou elevação lateral do ombro, depois a adução do ombro.</p> <p>Com o braço estendido a frente realizar a rotação do ombro para o lado direito junto com a perna elevada fazendo a rotação da perna para esquerda.</p> <p>ADM./RH: MASSAGEM LABORAL</p> <p>Realizasse deslizamento com polegares</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deslizamento com dedos - Deslizamento com compressão em pinça - Compressão em amassamento - Percussão superficial - Percussão profunda - Tapotagem paravertebral
--	--

PLANO 04

Empresa: FÁBRICA 22 CAMPINA GRANDE

Tema do mês: CONTROLE DO ESTRESSE Data: 28/08 a 29/09

Objetivos de aprendizagem da semana	<ul style="list-style-type: none"> ✓ OA47- Compreender o que é estresse; ✓ OA48- Saber a diferença entre eustresse e distresse, incluindo sua presença cotidiana; ✓ OA50- Identificar os principais agentes estressores em seu cotidiano; <p>OA52- Compreender a relação entre estresse e uma série de doenças da sociedade moderna.</p>
	<p>Conceitual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ OA47- Compreender o que é estresse; ✓ OA48- Saber a diferença entre eustresse e distresse, incluindo sua presença cotidiana; ✓ OA50- Identificar os principais agentes estressores em seu cotidiano; ✓ <p>OA52- Compreender a relação entre estresse e uma série de doenças da sociedade moderna</p>
	<p>Procedimental:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ OA96- Cuidar dos principais agentes estressores em seu cotidiano, buscando como gerencia-los de maneira saudável;

Conteúdos	<p>OA97- Cuidar dos sintomas de estresse identificados em seu cotidiano.</p>
	<p>Atitudinal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ OA150- Empenhar-se para cuidar do estresse em seu cotidiano, buscando como gerencia-lo de maneira saudável; OA151- Valorizar a importância de realizar o acompanhamento e controle do estresse no cotidiano, demonstrando atitude positiva diante desse acompanhamento.
Estratégias	<p>➤ 1ª SEMANA: 28/08 a 31/08 e 01/09</p> <p>ALONGAMENTO EM DUPLA SUPERIOR</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Posicionar-se a frente do colega, encostar palma com palma da Mão, estender os braços acima da cabeça, ficando na ponta dos pés. ✓ Voltar à posição normal dos pés. Estender os braços a frente na altura do ombro, palmas das mãos encostadas, apontarão as pontas dos dedos da mão para cima, para os lados e para baixo. ✓ Braços posição inicial do exercício anterior, posicionar as pernas uma à frente da outra, estando a da frente flexionada, e a de trás estendida, aplicar força nas mãos. ✓ Mudar a posição dos braços ficando alternados. E mudar a perna que estava à frente. ✓ Um de costas para o outro, braços estendidos lateralmente realizar a flexão de tronco, para um lado e para o outro. ✓ Mesma posição realizar a rotação de tronco. Para ambos os lados. ✓ Fica um do lado do outro, segurando uma mão. Fazer inclinação lateral de tronco em forma de coração. ✓ Segurando as mãos do colega, inclinar o tronco para frente, ao mesmo tempo, ainda na posição de costas para o outro. ✓ Estender a perna da frente, com a ponta do pé para cima, encostar a ponta do pé contrária do colega. A perna de trás semi-flexionada. Segurando as mãos do colega, realizar a flexão de tronco, tentando encostar as mãos nas pontas dos pés. Alterna a perna que estava à frente. ✓ Ambos estenderão braço e perna direita à frente segurando com o braço esquerdo a perna direita do colega. E mão direita mantendo o equilíbrio, apertando a mão direita do colega. * segurarão ao mesmo tempo as pernas. Alterna a perna. ✓ Um de frente para o outro segurar no ombro do colega flexionar a perna direita atrás segurando com a outra mão, logo após troca de lado.

- ✓ Um de frente para o outro segurar nas mãos, realizar a flexão lateral de uma das pernas e a outra estendida, lado contrário do colega. Depois inverter o lado.
- ✓ De frente para o colega mãos nos ombros, uma perna a frente da outra flexionar a perna da frente e estender a perna de trás. Depois inverter a perna.
- ✓ Posicionar-se a frente do colega, encostar palma com palma da Mão, estender os braços acima da cabeça, ficando na ponta dos pés.

ADM./RH: FORTALECIMENTO COM BEXIGA

- 1) Braços alongados acima da cabeça, vai ser trabalhada a musculatura do ombro à medida que se estica a bexiga com a abertura dos braços;
- 2) Segurando bexiga à frente com flexão de cotovelo constante na altura do peito, a bexiga será esticada aproximando do peito;
- 3) Segurando a bexiga na vertical a frente do corpo, flexão de cotovelo, a bexiga se esticará com uma mão puxando para cima e a outra para baixo;
- 4) Inverte as mãos, a que estava embaixo fica em cima e vice-versa;
- 5) Por trás do corpo com braços estendidos a bexiga esticará decorrente do afastamento dos braços ainda estendidos;
- 6) Segurando a bexiga na vertical por trás da cabeça, somente o braço de cima a esticará, trabalhando tríceps;
- 7) Inverte a posição dos braços;
- 8) Braços estendidos a frente do corpo, estica a bexiga sem flexionar os troncos.
- 9) Realiza-se a flexão do tronco a frente, com as pernas afastadas, esticará a bexiga com os braços estendidos entre as pernas.
- 10) Na mesma posição de pernas e braços, gira o tronco lateralmente, esticando a bexiga do lado da perna. (D) e (E).

OBS.: Lembrar de avisar para não encher os balões na fábrica, evitando reclamações, danos e distrações

- Braços alongados acima da cabeça vão ser trabalhados a musculatura do ombro à medida que se estica a bexiga com a abertura dos braços;

- Segurando bexiga à frente com flexão de cotovelo constante na altura do peito, a bexiga será esticada aproximando do peito;

- Segurando a bexiga na vertical à frente do corpo, flexão de cotovelo,

a bexiga se esticará com uma mão puxando para cima e a outra para baixo;

- Inverte as mãos, a que estava embaixo fica em cima e vice-versa;
- Por trás Do corpo com braços estendidos a bexiga esticará decorrente do afastamento dos braços ainda estendidos;

- Segurando a bexiga na vertical por trás da cabeça, somente o braço de cima a esticará, trabalhando tríceps;

- Inverte a posição dos braços;

- Braços estendidos a frente do corpo, estica a bexiga sem flexionar os troncos.

- Realiza-se a flexão do tronco a frente, com as pernas afastadas, esticará a bexiga com os braços estendidos entre as pernas.

- Na mesma posição de pernas e braços, gira o tronco lateralmente, esticando a bexiga do lado da perna. (D) e (E).

OBS.: Lembrar de avisar para não encher os balões na fábrica, evitando reclamações, danos e distrações.

➤ **2ª SEMANA: 04/09 A 08/09**

FORTALECIMENTO ISOMETRICO

1. Pernas afastadas na largura do ombro faz-se a flexão do joelho (agachamento) e segura o movimento por até 30 segundos; deixa os braços estendidos a frente do corpo para dá o equilíbrio ao corpo
2. Pernas afastadas uma à frente da outra, realiza-se a flexão do joelho (avanço). Segura por até 30 segundos. Deixam os braços estendidos à frente do corpo para dá o equilíbrio ao corpo. Troca a perna que estava à frente, e segura até 30 segundos.
3. Estender uma das pernas à frente, deixando a outra semi-flexionados, segura por até 30 segundos e depois faz com a outra perna segurando também por até 30 segundos.
4. Afastar a perna na lateral realizando a abdução, deixando a outra semi-flexionada, segura por até 30 segundos e depois faz com a outra perna segurando também por até 30 segundos.
5. Estender uma das pernas a trás, contraindo o glúteo, trazendo o tronco um pouco a frente, deixando o abdômen contraído. Segura por até 30 segundos, e depois faz com a outra perna segurando também por até 30 segundos.
6. Pernas afastadas lateralmente, pés voltados para frente, realizar a flexão de joelho para um lado segurando também

por até 30 segundos. Deixando os braços estendidos a frente abertos na largura do ombro para dá o equilíbrio. E depois faz com a outra perna segurando também por até 30 segundos.

7. Pernas estendidas realizar a flexão plantar, trabalhando a panturrilha. Segurar por 30 segundos. Pode fazer unilateral também.

ADM./RH: CONE DE EQUILÍBRIO

Em círculo ou em filas equilibrar acrescentar um cone por vez e orientar para que equilibrem a bolinha em cima sem deixar cair, de modo que seja passado de um para outro em círculo.

Ir acrescentando os cones com as bolinhas um a um sem deixar que se encontrem.

➤ 3ª SEMANA: 11/09 A 15/09

MASSAGEM COM BOLINHAS

1. Inicialmente com a bolinha na parte lisa, fazer giros com um parafuso na parte superior e inferior das costas.
2. Passar a bolinha por todo o pescoço verticalmente.
3. Passar nos ombros focando a região do trapézio, onde centraliza-se maior a tensão.
4. Realizar-se movimentos circulares por todas as costas com a bola.
5. Realizar movimentos verticais com a bola.
6. Realizar movimentos horizontais com a bola.
7. A bolinha com a parte lisa novamente, bater bem devagar nas costas.

➤ ADM./RH: Alongamento com TNT

1. Em pé, com os braços estendidos atrás da cabeça, segurando nas extremidades do TNT.
2. Ainda com os braços estendidos acima da cabeça, faz a flexão lateral do tronco para a direita e para a esquerda.
3. Em pé, faz a flexão do tronco para frente, com os braços estendidos, segura nas extremidades do TNT, olha para o lado direito e esquerdo.
4. Pernas afastadas, segurando o TNT nas extremidades, leva-se o mesmo de encontro aos tornozelos com os braços estendidos, realizando a flexão do tronco.
5. Com a perna direita à frente, coloca o TNT embaixo do pé, faz a extensão do joelho e a dorsiflexão plantar. Faz o mesmo

exercício com o pé esquerdo.

6. Em dupla, um de costas para o outro, as duas mãos segurando as extremidades do TNT, faz-se um pêndulo, onde os braços de ambos farão a flexão e a hiperextensão do ombro.
7. Dobrando o TNT na metade, passa o mesmo por trás do joelho, fazendo uma flexão do mesmo, elevando a perna em ângulo de 90°.
8. Em pé, com o TNT por trás da cabeça, braços abduzidos, faz a flexão de um cotovelo e a extensão do outro.
9. Em pé com o TNT em baixo dos pés, não pode esticá-lo, o aluno deve ir enrolando o mesmo nas mãos e gradativamente realizando uma flexão de tronco.

➤ **4ª SEMANA: 18/09 a 22/09**

ESTAFETA COM BOLAS

1. Formação inicial em fila, dependendo do número de pessoas forma-se mais de uma fila.
2. Passar a bola pelo lado direito, com rotação lateral de tronco até o final da fila, passando pela Mão de todos até o final, voltando de trás para frente à bolinha, igual ao início.
3. Passar a bola pelo lado esquerdo, com rotação lateral de tronco até o final da fila, passando pela Mão de todos até o final, voltando de trás para frente à bolinha, igual ao início.
4. Passar a bola por baixo das pernas, passando pela Mão de todos até o final, voltando de trás para frente à bolinha, igual ao início.
5. Passar a bola por cima da cabeça, passando pela Mão de todos até o final, voltando de trás para frente à bolinha, igual ao início.
6. Quando fizer todos os movimentos anteriores, realiza-se os mesmos alternando, lado direito/esquerdo e depois por cima/baixo.

ADM./RH: ALONGAMENTO OCULAR

1. Por isso, antes de começar qualquer movimento, **é importante realizar alguma técnica de relaxamento** que permita diminuir essas emoções para poder receber todos os benefícios dos exercícios oculares.
2. Abrir e fechar os olhos - Comece fechando os olhos durante 5 segundos e, em seguida, abram-os pelo mesmo período. Repita cerca de oito vezes.
3. Massagem dos globos oculares - Feche as pálpebras e, com a ajuda do indicador, massageie os globos oculares durante um minuto, sem fazer pressão.

4. Exercícios Visuais - 8 Deitado - Desenhe um 8 deitado, o símbolo do infinito, com os olhos!
5. Para Cima, De Um Lado Pro Outro - Exercícios Visuais - Coloque o olho todo para cima e faça movimentos de um lado para o outro.
6. Esquerda, Cima e Baixo - Exercícios Visuais - Coloque o olho todo para a esquerda e faça movimentos para cima e para baixo.
7. Olhar na Diagonal 2 - Exercícios Visuais - Mova os olhos na diagonal e sinta o poder desses movimentos simples.
8. Para Baixo, De Um Lado Pro Outro - Coloque o olho todo para baixo e faça movimentos de um lado para o outro.
9. Direita e Esquerda - Movimente seus olhos para a esquerda e direita repetidamente para fortalecer os músculos.
10. Olhe para cima e para baixo - Movimente seus olhos pra cima e pra baixo 20 a 30 vezes para fortalecer os músculos.
11. Piscar o Olho – Piscar um olho de cada vez.

➤ **5ª SEMANA: 25/09 a 29/09**

ALONGAMENTO OMBRO E COLUNA

1. Inicialmente com pernas afastadas na largura do ombro, estender um dos braços acima da cabeça o outro ao longo do corpo, inverter os braços. Logo após, ir alternando os braços fazendo aquecimento do mesmo.
2. Afastar as pernas mais um pouco, inclinar o tronco lateralmente estender o braço acima da cabeça, para um lado e para o outro.
3. Braços abertos na largura do ombro com braço em posição neutra, trazer os braços para frente do corpo, elevando o joelho de umas das pernas.
4. Pernas afastadas inclinar o tronco para frente tentando tocar a ponta dos dedos no chão, com o queixo encostado no peito.
5. Pernas afastadas flexionar um dos joelhos, elevar o braço acima da cabeça e inclinar o tronco na lateral, deixando o outro braço na perna flexionada tentando tocar o pé.
6. Tentar encostar a ponta dos dedos nos ombros e em seguida fazer o movimento circular dos cotovelos (mov. da articulação escapula-umeral) para frente e para trás.
7. Colocar a mão esquerda na cabeça, mão direita por cima realizar uma flexão de cervical.

8. Logo após, inclinar um pouco o tronco para frente.
9. Inclinar a cabeça na lateral com a ajuda do braço alongando o pescoço para ambos os lados.
10. Estender os dois braços para trás entrelaçando os dedos e mantendo a postura (coluna ereta) (alongar toda região dos ombros)
11. Manter os braços paralelos e soltos para baixo na linha da cintura em seguida fazer a elevação dos ombros.
12. Com os pés paralelos na linha dos ombros fazer o movimento de soltura dos braços através da rotação do tronco, para o lado (D) e (E).

ADM./RH: GINÁSTICA RITMIZADA

- Serão realizados vários exercícios aeróbicos, utilizando ambos os membros, finalizando exercícios relacionados ao boxe.

PENTÁCULO DO BEM-ESTAR

FIGURA 01

CAP. 1 - A ERA DO ESTILO DE VIDA

PERFIL DO ESTILO DE VIDA

O ESTILO DE VIDA corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

- [0] absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
- [1] às vezes corresponde ao seu comportamento
- [2] quase sempre verdadeiro no seu comportamento
- [3] a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida.

Componente: Alimentação

- a. Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças. []
- b. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces. []
- c. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã. []

Componente: Atividade Física

- d. Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança). []
- e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular. []
- f. Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador. []

Componente: Comportamento Preventivo

- g. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los. []
- h. Você se abstém de fumar e ingere álcool com moderação (ou não bebe). []
- i. Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista); usa sempre o cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool. []

Componente: Relacionamentos

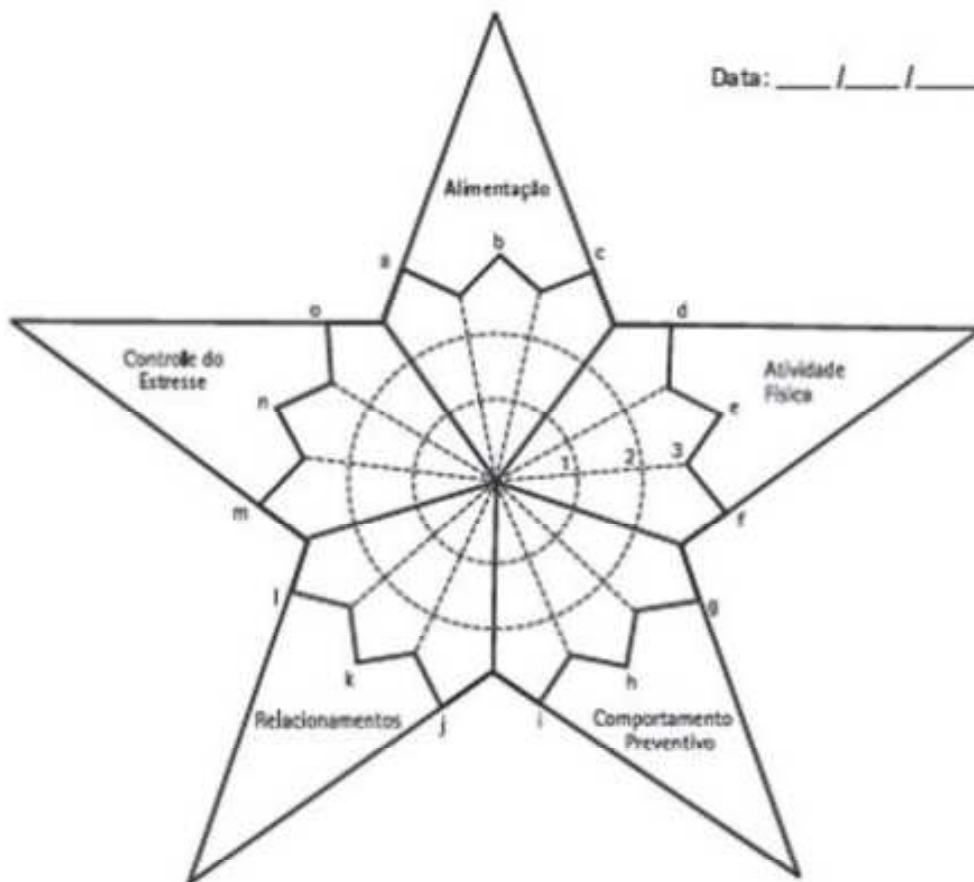
- j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos. []
- k. Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais. []
- l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social. []

Componente: Controle do Estresse

- m. Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar. []
- n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado. []
- o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. []

Considerando suas respostas aos 15 itens, procure colorir a figura abaixo, construindo uma representação visual do seu Estilo de Vida atual.

- ▣ Deixe em branco se você marcou zero para o item;
- ▣ Preencha do centro até o primeiro círculo se marcou [1]
- ▣ Preencha do centro até o segundo círculo se marcou [2]
- ▣ Preencha do centro até o terceiro círculo se marcou [3]



Este instrumento pode ser reproduzido e utilizado para fins educacionais ou de pesquisa, desde que citada a fonte: Nahas, MV, Barros, MVG e Francalacci, V.L. (2000). O pentágono do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 5(2), 48-58.

FIGURA 02

Aula Prática do Curso/Treinamento em Princípios Básicos de Ergonomia e Ginástica Laboral Visão Atual da Organizações com Prof.^a Dr^a Valquíria Lima



FIGURA 03

Aula Prática do Curso/Treinamento em Princípios Básicos de Ergonomia e Ginástica Laboral Visão Atual das Organizações com Prof.^a Dr^a Valquíria Lima



FIGURA 04

Planejamento Mensal com os Professores de Ginástica Laboral no SESI - CAT JRF



