



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

**EDILENE GUEDES DE LIMA**

**VIVÊNCIAS DE BOAS PRÁTICAS DA GINÁSTICA LABORAL EM UMA  
EMPRESA DO SEGMENTO DE ENERGIA - CAMPINA GRANDE, PB.**

**Campina Grande – PB  
2018**

**EDILENE GUEDES DE LIMA**

**VIVÊNCIAS DE BOAS PRÁTICAS DA GINÁSTICA LABORAL EM UMA  
EMPRESA DO SEGMENTO DE ENERGIA - 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<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho

**Campina Grande – PB  
2018**

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.

L732v Lima, Edilene Guedes de.  
Vivências de boas práticas da ginástica laboral em uma empresa do segmento de energia - Campina Grande, PB [manuscrito] : / Edilene Guedes de Lima. - 2018.  
38 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBÉF."

1. Ginástica laboral. 2. Qualidade de vida. 3. Indústria.

21. ed. CDD 796.4

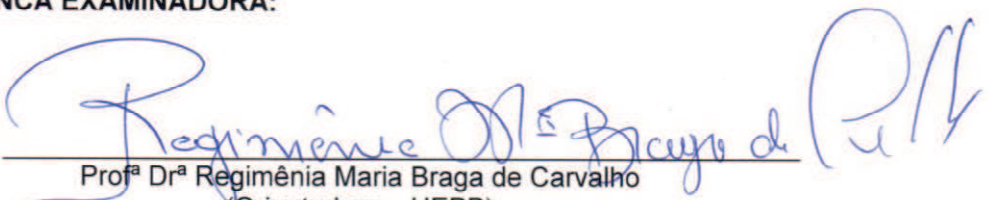
**EDILENE GUEDES DE LIMA**

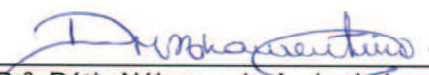
**VIVÊNCIAS DE BOAS PRÁTICAS DA GINÁSTICA LABORAL EM UMA  
EMPRESA DO SEGMENTO DE ENERGIA - CAMPINA GRANDE, PB.**

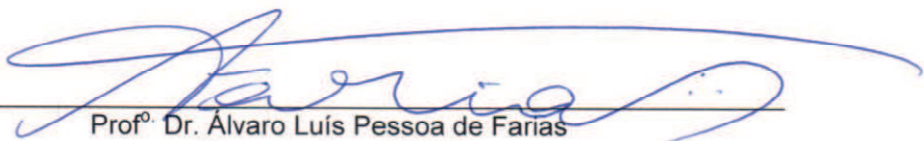
Trabalho de conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 19 / 06 / 2018

**BANCA EXAMINADORA:**

  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho  
(Orientadora – UEPB)

  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino  
(Examinadora – UEPB)

  
Prof<sup>o</sup> Dr. Alvaro Luis Pessoa de Farias  
(Examinador – UEPB)



## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter me fortalecido ao ponto de superar as dificuldades e também por toda saúde que me deu e que permitiu alcançar esta etapa tão importante da minha vida.

A esta universidade e a toda sua direção eu deixo uma palavra de agradecimento por todo ambiente inspirador e pela oportunidade de concluir este curso.

Aos professores eu agradeço a orientação incansável, o empenho e a confiança que ajudaram a tornar possível este sonho tão especial.

À minha orientadora, Prof<sup>a</sup>. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, por toda dedicação e paciência, por sempre ter tido total atenção comigo desde a primeira graduação até os dias atuais, por todo ensinamento repassado, pela oportunidade de ter me apresentado ao sistema FIEP/SESI, 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 disponibilizar informações e capacitações para que pudesse desenvolver um significativo trabalho. Aos meus colegas da Ginástica Laboral, pelo incentivo, auxílio e repasse de conhecimentos.

À minha família e amigos que nunca desistiram de mim e sempre me ofereceram amor, eu deixo uma palavra e uma promessa de gratidão eterna.

À todas as pessoas que de alguma forma fizeram parte do meu percurso, eu agradeço com todo meu coração.

# VIVÊNCIAS DE BOAS PRÁTICAS DA GINÁSTICA LABORAL EM UMA EMPRESA DO SEGMENTO DE ENERGIA - CAMPINA GRANDE, PB.

Edilene Guedes de Lima<sup>1</sup>  
Regimênia Maria Braga de Carvalho<sup>2</sup>

## RESUMO

Este trabalho foi desenvolvido com o objetivo de relatar a experiência vivenciada durante um contrato de trabalho, com duração de dois anos, oferecido pelo Sistema Social da indústria – SESI, CAT João Rique Ferreira, tendo a Ginástica Laboral (GL) como instrumento de trabalho, realizado em uma empresa do Segmento de Energia na cidade de Campina Grande – PB. O referente contrato foi realizado em Maio de 2016 à Maio de 2018, nos seguintes horários: 07:30hs as 09:30hs, nas segundas terças e quintas e das 07:30hs as 11:30hs, nas quartas e sextas feira. O seguinte trabalho proporcionou experiência na área da Ginástica Laboral, além de proporcionar aos participantes um momento de lazer ativo dentro de seu ambiente de trabalho e foi de suma importância na minha vida profissional, pessoal e abertura de várias oportunidades de trabalho.

**Palavras-Chave:** Qualidade de Vida. Ginástica Laboral. Indústria.

---

<sup>1</sup>Aluna do curso de Bacharel em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – Campus I.  
E-mail: edylene15@gmail.com

<sup>2</sup>Regimênia Maria Braga de Carvalho - Professora do Departamento de Educação Física da UEPB.

## **EXPERIENCES OF GOOD PRACTICES OF LABOR GYMNASTICS IN A COMPANY OF THE ENERGY SEGMENT – CAMPINA GRANDE, PB.**

### **ABSTRACT**

This work was developed with the purpose of reporting the experience lived during a two - year work contract offered by the Social System of Industry - SESI, CAT João Rique Ferreira, with Ginastica Laboral (GL) as a working tool, held in a company of the Energy Segment in the City of Campina Grande - PB. The referent agreement was made in May 2016 to May 2018, at the following times: 07: 30hs to 09: 30hs, on Mondays, Tuesdays and Thursdays and from 07:30 to 11:30 on Wednesdays and Fridays. The following work has provided experience in the area of Labor Gymnastics, in addition to providing participants with an active leisure moment within their work environment and was of paramount importance in my professional life, personal and opening of various job opportunities.

**KEYWORDS:** Quality of life. Labor Gymnastics. Industry.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2. PASSOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>08</b>
<b>3. REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>09</b>
<b>3.1 GINÁSTICA LABORAL.....</b>	<b>09</b>
<b>4. TIPOS DE GINÁSTICA LABORAL.....</b>	<b>09</b>
<b>4.1 GL PREPARATÓRIA.....</b>	<b>09</b>
<b>4.2 GL COMPENSATÓRIA.....</b>	<b>10</b>
<b>4.3 GL DE RELAXAMENTO.....</b>	<b>10</b>
<b>4.4 GL CORRETIVA.....</b>	<b>10</b>
<b>5. BENEFÍCIOS FISIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS E SOCIAIS.....</b>	<b>10</b>
<b>6. QUALIDADE DE VIDA.....</b>	<b>11</b>
<b>7. RELATO.....</b>	<b>12</b>
<b>8. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>21</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>22</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Os novos tempos e a modernização trouxeram uma nova rotina aos trabalhadores, que geralmente, se tornaram mais sedentários, estressados e adquirindo doenças ocupacionais. Os trabalhadores vivem hoje sob contínua tensão, não só no ambiente de trabalho, como também na vida em geral. A atividade física no ambiente de trabalho, tem se tornado mais presente em todas as profissões, onde dependendo da atividade do trabalhador, serão feitas adaptações.

Para evitar que as atividades diárias do trabalho afastem o homem do próprio trabalho, procuram-se algumas alternativas, como a Ginástica Laboral (GL), sendo esta a realização de atividades e exercícios antes, durante ou após o expediente de trabalho. Programada no trabalho e destinada aos funcionários, a GL deve ser aplicada leve a moderada com uma duração entre 10 a 15 minutos, com objetivo de prevenir doenças como L.E.R/D.O.R.T. originadas por traumas geralmente provocados ou agravados por movimentos repetitivos no ambiente de trabalho. A GL quando bem orientada, pode contribuir com a ergonomia reduzindo as dores, fadiga, monotonia, estresse, acidentes e doenças ocupacionais.

Segundo Carvalho (2003) tem como objetivo minimizar os impactos negativos oriundos. Para Cañete (1996), a GL pode fornecer vários benefícios para a empresa e para o empregado, dependendo da competência, grau de conscientização e postura ética adotada pelos profissionais que a conduzem.

A Ginastica Laboral é a atividade que melhor se adequa a compensação do esforço muscular, devido ao seu largo aspecto de movimentos e os efeitos em geral.

A promoção de saúde e bem-estar nas empresas é de suma importância, favorecendo benefícios físicos, psicológicos e sociais não só para os funcionários praticantes. Para Cañete (2001), a atividade física aplicada durante um breve intervalo durante a jornada de trabalho, melhora o desempenho dos funcionários, gerando mais lucros à empresa que a adota.

Targa (1973) complementa dizendo que a GL pode ser um instrumento de alto valor educativo ou poderá produzir lesões e qualidades físicas e morais negativas, dependendo do profissional que a oriente.

O Serviço Social da Indústria (SESI) tem um programa chamado “SESI Ginástica na Empresa”, onde a intervenção da atividade é feita dentro da própria empresa.

A ação do “SESI ginástica na Empresa” se torna educativo porque procura intervir no estilo de vida dos trabalhadores da indústria, passando a informar sobre atividade física, alimentação saudável, gestão de estresse, comportamento preventivo e relacionamentos, estimulando-os ao hábito mais saudável e despertar o interesse dos trabalhadores em relação ao atual estilo de vida de cada um e avaliá-lo, tornando-o mais saudável (CARVALHO, 2011).

## **2 PASSOS METODOLÓGICOS**

O trabalho se caracteriza por um relato de experiência, com abordagem descritiva, esse tipo de pesquisa tem como propósito observar, descrever e relatar os aspectos característicos de uma determinada população (TRIVIÑOS, 1987).

O contrato de trabalho foi ofertado pelo Serviço Social da Indústria – SESI, CAT João Rique Ferreira, situado na cidade de Campina Grande – PB, com início em Maio de 2016 à Maio de 2018, os horários de execução das atividades foram das 07:30hs as 09:30hs, nas segundas, terças e quintas feiras e das 09:30hs as 11:30hs, sendo oito aulas nas segundas, sete nas terças e quintas feiras, dezessete nas quartas feiras e dezoito aulas nas sextas feiras, com o total de 57 aulas por semana.

O seguinte trabalho tem como objetivo apresentar um relato de experiência com a Ginástica Laboral (GL) numa empresa do segmento de energia, localizada na cidade de Campina Grande-PB, com o apoio do contrato ofertado pelo SESI CAT - João Rique Ferreira, que tem parcerias com a indústria nessa cidade.

E ainda apresentar os seguintes objetivos específicos:

- Apresentar boas práticas da Ginástica Laboral;
- Estimular a prática da Ginástica Laboral na empresa;
- Apresentar o desenvolvimento da Ginástica Laboral orientada para os trabalhadores da indústria;

- Apresentar os benefícios da Ginástica Laboral para os trabalhadores da indústria.

### **3 REFERENCIAL TEÓRICO**

#### **3.1 GINÁSTICA LABORAL**

Conceitua-se ginástica laboral como uma combinação de algumas atividades físicas, que tem como característica comum, melhorar, sob o aspecto fisiológico, a condição física do indivíduo em seu trabalho. Tem como princípio básico prevenir o aparecimento de lesões musculo esqueléticas e/ou ligamentos devido a situação de estresse (ORSELLI, 2002).

Segundo Lima (2008), os primeiros registros da prática de Ginástica Laboral deram-se na Polônia, em 1925, com o nome de “Ginástica de Pausa”, com o objetivo de dar repouso ativo aos operários e posteriormente na Holanda e Rússia. 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. Para Realce (2001, p.28), “a ginástica laboral é um conjunto de exercícios diários que visam normalizar capacidades e funções corporais para o desenvolvimento do trabalho, diminuindo a possibilidade de comprometimento da integridade do corpo”.

Basso (1989), Schimitz (1921), Sharcow (1996) e Cañete (1996), apud Polito (2002, p.28) entendem esta atividade como “a criação de um espaço” onde as pessoas possam, por livre e espontânea vontade, exercer várias atividades e exercícios que estimulam o autoconhecimento e levam a ampliação da autoestima e, conseqüentemente, proporcionam um melhor relacionamento consigo, com os outros e com o meio.

### **4 TIPOS DE GINÁSTICA LABORAL**

**4.1 GL PREPARATÓRIA** → É a atividade física realizada antes de se iniciar o trabalho, aquecendo e despertando o funcionário, com o objetivo de prevenir acidentes de trabalho, distensões musculares e doenças ocupacionais.

**4.2 GL COMPENSATÓRIA**→ Tem por objetivo fazer trabalhar os músculos correspondentes e relaxar os músculos que estão em contração durante a maior parte da jornada de trabalho. São exercícios físicos praticados durante o expediente de trabalho, normalmente aplicando-se uma pausa ativa de 3 a 4 horas após o início do expediente, tem como objetivo aliviar a tensão e fortalecer os músculos do trabalhador.

**4.3 GL DE RELAXAMENTO**→ É de grande importância desenvolver exercícios específicos de relaxamento, principalmente em trabalhos com excesso de carga ou em serviços de cunho intelectual. A Ginástica Laboral de Relaxamento, praticada ao final do expediente, tem como objetivo relaxar o corpo e, especificamente, extravasar tensões das regiões que acumulam mais tensões.

**4.4 GL CORRETIVA**→ A finalidade da Ginástica Laboral Corretiva é estabelecer o antagonismo muscular, utilizando exercícios que visam fortalecer os músculos fracos e alongar os músculos encurtados, destinando-se ao indivíduo portador de deficiência morfológica, não patológica, sendo aplicada a um grupo reduzido de pessoa. Tem como objetivo trabalhar grupos específicos dentro da empresa, em conjunto com a área da medicina do trabalho, da enfermagem e da fisioterapia, com a finalidade de recuperar casos graves de lesões, de limitações e de condições ergonômicas.

## **5 BENEFÍCIOS FISIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS E SOCIAIS.**

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

- Aumento da circulação sanguínea na estrutura muscular;
- Melhora oxigenação dos músculos;
- Melhora a mobilidade e a flexibilidade musculó-articular;
- Diminui as inflamações e os traumas;
- Melhora a postura;
- Melhora a flexibilidade;
- Diminui as tensões musculares desnecessárias;
- Facilita a adaptação ao posto de trabalho;
- Melhora a condição do estado de saúde geral;



- Favorece a mudança da rotina;
- Reforça a autoestima;
- Mostra a preocupação da empresa com seus funcionários;
- Melhora a capacidade de concentração no trabalho;
- Diminui a percepção de depressão;
- Diminui a percepção da ansiedade;
- Redução dos níveis de estresse;
- Desperta o surgimento de novas lideranças;
- Favorece o contato social;
- Promove a integração social;
- Favorece o sentido de grupo, tornando-os mais unidos;
- Sensação de bem estar no trabalho;
- Melhora o relacionamento.

## **6 QUALIDADE DE VIDA**

A 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 proporcionar condições plenas de desenvolvimento humano para e durante a realização de trabalho.

Segundo Lima (2004) Qualidade de vida é uma expressão muito ampla que apresenta infinitas definições por variar de indivíduo para indivíduo, grupos sociais para grupos sociais, entre trabalhadores de diferentes funções, enfim, não existe unanimidade. A qualidade de vida pode ser melhorada através de várias maneiras: fisicamente, como exercitar e alimentar-se adequadamente; psicologicamente, como cuidar de si mesmo e, socialmente, interagindo com outras pessoas. Um fator importante que leva a resultados positivos para a qualidade de vida é a adoção de hábitos saudáveis.

Gonçalves (2004, p.13) define qualidade de vida como “a percepção subjetiva do processo de produção, circulação e consumo de bens e riquezas. A forma pela qual cada um de nós vive seu dia-a-dia”.

O local de trabalho pode ser um ambiente social Para realização de exercícios físicos e promover a qualidade de vida, juntamente com os colegas. Lima

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

## **7 RELATO**

Através de um processo seletivo em Maio de 2016, pôde-se atuar como professora de Educação Física no Sistema Social da Indústria – SESI, CAT João Rique Ferreira, situado na cidade de Campina Grande – PB. Processo esse por tempo determinado, com duração de um ano prorrogável por mais um, onde se pôde vivenciar nesta empresa pelo período de 2 anos.

Contratada para ministrar aulas de Ginástica Laboral em uma empresa do segmento de energia na cidade de Campina Grande, PB. Minha carga horária de 20hs semanais. As aulas eram ministradas sempre pela manhã, no início da jornada de trabalho da empresa.

As aulas eram realizadas nas salas onde os colaboradores trabalhavam, com exceção dos leituristas e eletricitas, por de tratar de um grupo mais de funcionários nas aulas de Ginástica Laboral, as aulas eram feitas em área aberta dentro da própria empresa.

Os leituristas e eletricitas só faziam aulas nas segundas e sextas feira, antes de saírem da empresa, os mesmos eram os primeiros, pois o trabalho era externo, atendendo à cidade de Campina Grande. Os demais funcionários da sede faziam aulas em suas respectivas salas. As aulas eram realizadas todos os dias de segunda à sexta feira das 07h30min às 09h30min.

Ao concluir as aulas na sede, dirigia-se ao centro da cidade de Campina Grande, para ministrar aulas às atendentes de uma agência de atendimento ao consumidor desta mesma empresa.

As atendentes faziam aulas de Ginástica Laboral em dois dias da semana, nas quartas e sextas feira, das 10hs às 11h30min. As mesmas eram liberadas uma por vez, e quando o fluxo de atendimentos aumentava, elas não eram liberadas para fazer as aulas.

Às sextas feiras eram os dias em que os trabalhadores mais gostavam, pois era dia da massagem laboral com bolinhas.

As atividades tinham duração de 10 a 15min, sem distinção de gênero e deficiência.

Os setores contemplados com a Ginástica Laboral na empresa eram:

Eletricistas, Leituristas, Serviços Comerciais, Medidas e combates a Perdas, Operações, Serviços Comerciais / Leitura, Construção e Manutenção da Distribuição, Logística/Transporte, Asoc/Rh/Tesouraria/Asju e as atendentes da Agência Centro.



**Imagem 01 – Massagem Laboral**



**Imagem 02 – Alongamento em Dupla**



**Imagem 02 – Alongamento dos MMII**

Na Agência Centro eram ministrados 10 aulas, entre atendentes e coordenadores.

Fui bem recebida na empresa, mas havia certa resistência devido à mudança de professora. Em algumas semanas, fui cativando os trabalhadores, trazendo mais adeptos e conquistando meu espaço como professora de Ginástica Laboral.

O tempo foi passando e os laços de amizade foram se fortalecendo, conquistaram-se amigos para vida toda. As aulas eram sempre dinâmicas e divertidas, passando conhecimentos e aprendendo.

As atividades desenvolvidas nos planos de aulas e conseqüentemente, aplicadas na empresa eram:

- ✓ **Alongamentos**
  - Alongamento Geral
  - Alongamento em Círculo
  - Alongamento Sentado
  - Alongamento com TNT
  - Alongamento com Rotação
  - Alongamento em Dupla
  - Alongamento Ombro e Coluna
  - Alongamento
  
- ✓ **Massagem**
  - Massagem Laboral
  - Massagem em dupla com bolinhas
  - Automassagem com Bolinhas
  - Massagem com aparelhos
  
- ✓ **Fortalecimento**
  - Fortalecimento Dinâmico
  - Fortalecimento Isométrico
  - Fortalecimento em dupla
  - Fortalecimento MMII
  - Fortalecimento MMSS
  - Fortalecimento com Theraband
  - Fortalecimento com bexiga
  - Fortalecimento de Abdômen
  - Fortalecimento resistido em dupla
  
- ✓ **Dinâmicas**
  - Estafetas com bola
  - Dinâmica do nó humano
  - Bolinhas elétricas
  - Dinâmica 1, 2, 3
  - Dinâmica pé com pé/mão com mão

- ✓ **Outras atividades**
- Circuito com cones
- Coordenação motora
- Circuito
- Ginástica com bexigas
- Coordenação com bolinhas

As aulas seguiam os planos feitos mensalmente, que apresentavam exercícios de aquecimento, alongamento, flexibilidade, coordenação, respiração e relaxamento.

## PLANO DE AULA - 1ª Semana

**Empresa:** EMPRESA DO SEGMENTO DE ENERGIA

**Tema do mês:** ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL **Data:** 31/07 a 04/08

<b>Objetivos de aprendizagem da semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer os nutrientes presentes em pelo menos três diferentes tipos de frutas regionais e sua função e importância para o organismo humano;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Saber os valores calóricos (médios por porção) de três diferentes tipos de alimentos comuns na região;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Conhecer a função e importância de água para o organismo humano;</li> <li>✓ Saber o volume recomendado de ingestão diária de água.</li> </ul>
<b>Conteúdos</b>	<p><b>Conceitual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer os nutrientes presentes em pelo menos três diferentes tipos de frutas regionais e sua função e importância para o organismo humano;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Saber os valores calóricos (médios por porção) de três diferentes tipos de alimentos comuns na região;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Conhecer a função e importância de água para o organismo humano;</li> <li>✓ Saber o volume recomendado de ingestão diária de água.</li> </ul> <p><b>Procedimental:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar diversidade de nutrientes em sua alimentação cotidiana;</li> <li>✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar a inclusão, em sua alimentação cotidiana, de diferentes tipos de frutas, legumes e verduras comuns na região;</li> <li>✓ Sensibilizar-se para buscar equilibrar a ingestão e o gasto calórico, considerando seus próprios hábitos cotidianos;</li> <li>✓ Cuidar da adequada ingestão diária de água.</li> </ul>

**Atitudinal:**

- ✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar diversidade de nutrientes em sua alimentação cotidiana;
- ✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar a inclusão, em sua alimentação cotidiana, de diferentes tipos de frutas, legumes e verduras comuns na região;
- ✓ Sensibilizar-se para buscar equilibrar a ingestão e o gasto calórico, considerando seus próprios hábitos cotidianos;
- ✓ Cuidar da adequada ingestão diária de água.

**DIA: 31/07****ALONGAMENTO GERAL****Estratégias**

- Manter os pés paralelos na linha dos ombros entrelaçarem 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 ante-braço).
- 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 à 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.

**DIA: 01/08**

### **FORTALECIMENTO COM BOLA DE ASSOPRO –**

- Braços alongados acima da cabeça, será 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 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 à 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).

**DIA: 02/08**

### **CIRCUITO COM CONES**

Utilizando cones posicionados no chão em fila, realizar atividades de agilidade em forma de estafetas:

- Em fila, pernas afastadas lateralmente, caminhar por fora dos cones.
- Caminhar lateralmente sob os cones.

- Saltitar sob os cones com elevação dos joelhos.

- Saltitar, colocando os dois pés em cada cone.

**DIA: 03/08**

### **Dinâmica – passar a bola**

Formação inicial em fila, dependendo do número de pessoas forma-se mais de uma fila.

- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- Quando fizer todos os movimentos anteriores, realiza-se os mesmos alternando, lado direito/esquerdo e depois por cima/baixo.

**DIA: 04/08**

### **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.

**Tabela 01** – planos de aulas semanais

Os demais planos de aula estão em anexo desse trabalho.



Era notória a melhoria da flexibilidade, agilidade, autoestima e condição física dos trabalhadores, era feito um trabalho de conscientização sobre hábitos alimentares, ergonomia, atividade física regularmente e lazer. Alguns até chegavam a comentar sobre suas melhorias e era muito gratificante ver que o trabalho estava surtindo efeitos positivos.

Conforme Lima V (2007), a Ginástica Laboral 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.

## **8 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Concluindo o trabalho, verifica-se que o instrumento em programas de qualidade de vida oferece benefícios tanto para o funcionário como para a empresa, que contará com bons serviços prestados e satisfação do cliente.

A ginastica laboral é um investimento que precisa cada vez mais ser fortalecido e implantado, não só na indústria, mas por muitos segmentos da sociedade. Tendo em vista que a Ginástica Laboral (GL) se tornou uma ferramenta eficaz no combate as lesões, estresse, doenças ocupacionais e sedentarismo.

Os objetivos do referente contrato foram alcançados, as melhorias eram notáveis em relação à qualidade de vida dos participantes, que com incentivo, alguns passaram a praticar atividades fora da empresa. Era gratificante ver a empolgação e elevação da autoestima dos mesmos.

Conclui o trabalho com sensação de dever cumprido e satisfação em contribuir com a melhoria da saúde dos trabalhadores.

## REFÊRENCIAS

CAÑETE, I. **Humanização: Desafio da Empresa Moderna – a ginástica laboral como um novo caminho**. Porto Alegre: Foco, 1996.

CAÑETE, Ingrid. **Humanização: Desafio da Empresa Moderna: A Ginástica Laboral Como um Caminho**. 2. ed. São Paulo: Ícone, 2001.

CARVALHO, Sérgio H. F. de. **Ginástica laboral**. Saúde em Movimento, 03 de janeiro de 2003. Disponível em: [http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo\\_frame.asp?cod\\_noticia=815](http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=815) >. Acesso em 21 de Janeiro de 2018.

CARVALHO, Regimênia M<sup>a</sup> B. de. **A história do lazer no Brasil e o desempenho das políticas públicas através do SESI: Um estudo de caso em Campina Grande, Paraíba**. Asunción – Paraguay. 2011.

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto (Org.). **Qualidade de Vida e Atividade Física: Explorando Teoria e Prática**. Barueri: Ed. Manole, 2004.

LIMA DG. **Ginástica Laboral: metodologia de implantação de programas com abordagem ergométrica**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2004.

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

LIMA, Valquíria de. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 3.ed. revista e ampliada São Paulo: Phorte, 2008.

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

ORSELLI, Osny Telles. Saúde e segurança ocupacional: o que deve mudar no pensamento dos empresários brasileiros. Artigo publicado; Gazeta Mercantil de SP, Jornal do CIESP, **Revista Proteção**. Disponível em [www.brasgolden.com.br](http://www.brasgolden.com.br) Acesso em 14 de Março de 2018.

POLITO E, BERGAMASCH EC. **Ginástica Laboral: teoria e pratica**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

REALCE GINÁSTICA LABORAL. Disponível em <http://www.realceginastica.com.br>  
Acesso em 14 de Abril 2018.

TARGA, J. **Teoria da educação físico-desportivo-recreativa**. Porto Alegre: Escola Superior de Educação Física, 1973.

TRIVIÑOS, A. N. S. - **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo, Atlas, 1987.

## APÊNDICES



Alongamento de MMSS

Massagem laboral



Atividade com Leituristas e Eletricistas



Reunião de

Momento de



## APÊNDICES A

**Aula de Alongamento em Dupla na área externa dentro da empresa.**







PLANO DE AULA – 1ª semana



Empresa EMPRESA DO SEGMENTO DE ENERGIA

Tema do mês: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL Data: 31/07 a 04/08

<p><b>Objetivos de aprendizagem da semana</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer os nutrientes presentes em pelo menos três diferentes tipos de frutas regionais e sua função e importância para o organismo humano;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Saber os valores calóricos (médios por porção) de três diferentes tipos de alimentos comuns na região;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Conhecer a função e importância de água para o organismo humano;</li> <li>✓ Saber o volume recomendado de ingestão diária de água.</li> </ul>
<p><b>Conteúdos</b></p>	<p><b>Conceitual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer os nutrientes presentes em pelo menos três diferentes tipos de frutas regionais e sua função e importância para o organismo humano;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Saber os valores calóricos (médios por porção) de três diferentes tipos de alimentos comuns na região;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Conhecer a função e importância de água para o organismo humano;</li> <li>✓ Saber o volume recomendado de ingestão diária de água.</li> </ul> <p><b>Procedimental:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar diversidade de nutrientes em sua alimentação cotidiana;</li> <li>✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar a inclusão, em sua alimentação cotidiana, de diferentes tipos de frutas, legumes e verduras comuns na região;</li> <li>✓ Sensibilizar-se para buscar equilibrar a ingestão e o gasto calórico, considerando seus próprios hábitos cotidianos;</li> <li>✓ Cuidar da adequada ingestão diária de água.</li> </ul> <p><b>Atitudinal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar diversidade de nutrientes em sua alimentação cotidiana;</li> <li>✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar a inclusão, em sua alimentação cotidiana, de diferentes tipos de frutas, legumes e verduras comuns na região;</li> <li>✓ Sensibilizar-se para buscar equilibrar a ingestão e o gasto calórico, considerando seus próprios hábitos cotidianos;</li> <li>✓ Cuidar da adequada ingestão diária de água.</li> </ul>
	<p><b>DIA: 31/07</b></p> <p><b>ALONGAMENTO GERAL</b></p>

## Estratégias

- 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 esta 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 à 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.

**DIA: 01/08**

### **FORTALECIMENTO COM BOLA DE ASSOPRO**

- 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 mão, 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 à 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).

**DIA: 02/08**

### **CIRCUITO COM CONES**

Utilizando cones posicionados no chão em fila, realizar atividades de agilidade em forma de estafetas:

- Em fila, pernas afastadas lateralmente, caminhar por fora dos cones.
- Caminhar lateralmente sob os cones.
- Saltitar sob os cones com elevação dos joelhos.
- Saltitar, colocando os dois pés em cada cone.

**DIA: 03/08**

### **Dinâmica – passar a bola**

Formação inicial em fila, dependendo do número de pessoas forma-se mais de uma fila.

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Quando fizer todos os movimentos anteriores, realiza-se os mesmos alternando, lado direito/esquerdo e depois por cima/baixo.

**DIA: 04/08**

### **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.

## PLANO DE AULA – 2ª Semana

Empresa EMPRESA DO SEGMENTO DE ENERGIA

Tema do mês: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL Data: 07/08 a 11/08

<p><b>Objetivos de aprendizagem da semana</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer os nutrientes presentes em pelo menos três diferentes tipos de frutas regionais e sua função e importância para o organismo humano;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Saber os valores calóricos (médios por porção) de três diferentes tipos de alimentos comuns na região;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Conhecer a função e importância de água para o organismo humano;</li> <li>✓ Saber o volume recomendado de ingestão diária de água.</li> </ul>
<p><b>Conteúdos</b></p>	<p><b>Conceitual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer os nutrientes presentes em pelo menos três diferentes tipos de frutas regionais e sua função e importância para o organismo humano;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Saber os valores calóricos (médios por porção) de três diferentes tipos de alimentos comuns na região;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Conhecer a função e importância de água para o organismo humano;</li> <li>✓ Saber o volume recomendado de ingestão diária de água.</li> </ul>
	<p><b>Procedimental:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar diversidade de nutrientes em sua alimentação cotidiana;</li> <li>✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar a inclusão, em sua alimentação cotidiana, de diferentes tipos de frutas, legumes e verduras comuns na região;</li> <li>✓ Sensibilizar-se para buscar equilibrar a ingestão e o gasto calórico, considerando seus próprios hábitos cotidianos;</li> <li>✓ Cuidar da adequada ingestão diária de água.</li> </ul>
	<p><b>Atitudinal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar diversidade de nutrientes em sua alimentação cotidiana;</li> <li>✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar a inclusão, em sua alimentação cotidiana, de diferentes tipos de frutas, legumes e verduras comuns na região;</li> <li>✓ Sensibilizar-se para buscar equilibrar a ingestão e o gasto calórico, considerando seus próprios hábitos cotidianos;</li> <li>✓ Cuidar da adequada ingestão diária de água.</li> </ul>

**Estratégias****DIA: 07/08****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 à 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 à 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.

**DIA: 08/08****FORTALECIMENTO CONJUGADO**

O conjugado se caracteriza pela junção de dois exercícios:

- Estender uma das pernas à frente, deixando a outra semi-flexionada, mãos na cintura. depois sem tocar o pé no chão; com a mesma perna afastar na lateral realizando a abdução, deixando a outra semi-flexionada, depois executa com a outra perna ambos os exercícios
- Pernas afastadas na largura do ombro faz-se a flexão do joelho (agachamento), com os braços estendidos à frente para dá o equilíbrio, agacha, volta trazendo as mãos para cintura e estender a perna atrás realizando a extensão de quadril. Volta ao primeiro exercício iniciando um novo ciclo.
- Mãos na cintura, uma perna à frente da outra. Perna da frente flexionada, flexionar a perna de trás, executando avanço. Volta a posição inicial com os pés juntos elevar



uma das pernas à frente do corpo com o joelho flexionado, inicia-se um novo ciclo.  
 - Flexão plantar segura 10seg, joga o peso em uma perna só segura 10seg, depois troca a perna segura 10 seg,  
 \* todos os exercícios são com 10 repetições.

**DIA: 09/08**

### **GINÁSTICA COM BEXIGAS**

- Entregar uma bexiga a cada colaborador e pedir para que encham para dar início a atividade, que será realizada em forma ritmada envolvendo os MMSS.
- Com as duas mãos segurar a bexiga à frente do tronco pressionando-a levemente.
- Com as duas mãos estender braços à frente e voltar alternadamente.
- Com as duas mãos estender braços acima da cabeça e voltar alternadamente.
- Com as duas mãos estender braços à frente e voltar alternadamente.
- Com as duas mãos estender braços lateralmente para ambos os lados alternadamente.
- Com os braços estendidos na altura do peito, abrir os braços lateralmente, alternando a bexiga ora na mão direita, ora na mão esquerda.

**DIA: 10/08**

### **FORTALECIMENTO CONJUGADO**

O conjugado se caracteriza pela junção de dois exercícios:

- Estender uma das pernas à frente, deixando a outra semi-flexionada, mãos na cintura. depois sem tocar o pé no chão; com a mesma perna afastar na lateral realizando a abdução, deixando a outra semi-flexionada, depois executa com a outra perna ambos os exercícios
- Pernas afastadas na largura do ombro faz-se a flexão do joelho (agachamento), com os braços estendidos à frente para dá o equilíbrio, agacha, volta trazendo as mãos para cintura e estender a perna atrás realizando a extensão de quadril. Volta ao primeiro exercício iniciando um novo ciclo.
- Mãos na cintura, uma perna à frente da outra. Perna da frente flexionada, flexionar a perna de trás, executando avanço. Volta à posição inicial com os pés juntos elevar uma das pernas à frente do corpo com o joelho flexionado, inicia-se um novo ciclo.
- Flexão plantar segura 10seg, joga o peso em uma perna só segura 10seg, depois troca a perna segura 10 seg.
- \* todos os exercícios são com 10 repetições.

**DIA: 11/08**

### **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 se centraliza 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.

## PLANO DE AULA - 3ª Semana

**Empresa** EMPRESA DO SEGMENTO DE ENERGIA

**Tema do mês:** ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL **Data:** 14/08 a 18/08

<p><b>Objetivos de aprendizagem da semana</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer os nutrientes presentes em pelo menos três diferentes tipos de frutas regionais e sua função e importância para o organismo humano;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Saber os valores calóricos (médios por porção) de três diferentes tipos de alimentos comuns na região;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Conhecer a função e importância de água para o organismo humano;</li> <li>✓ Saber o volume recomendado de ingestão diária de água.</li> </ul>
<p><b>Conteúdos</b></p>	<p><b>Conceitual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer os nutrientes presentes em pelo menos três diferentes tipos de frutas regionais e sua função e importância para o organismo humano;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Saber os valores calóricos (médios por porção) de três diferentes tipos de alimentos comuns na região;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Conhecer a função e importância de água para o organismo humano;</li> <li>✓ Saber o volume recomendado de ingestão diária de água.</li> </ul> <p><b>Procedimental:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar diversidade de nutrientes em sua alimentação cotidiana;</li> <li>✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar a inclusão, em sua alimentação cotidiana, de diferentes tipos de frutas, legumes e verduras comuns na região;</li> <li>✓ Sensibilizar-se para buscar equilibrar a ingestão e o gasto calórico, considerando seus próprios hábitos cotidianos;</li> <li>✓ Cuidar da adequada ingestão diária de água.</li> </ul> <p><b>Atitudinal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar diversidade de nutrientes em sua alimentação cotidiana;</li> <li>✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar a inclusão, em sua alimentação cotidiana, de diferentes tipos de frutas, legumes e verduras comuns na região;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensibilizar-se para buscar equilibrar a ingestão e o gasto calórico, considerando seus próprios hábitos cotidianos;</li> <li>✓ Cuidar da adequada ingestão diária de água.</li> </ul>
<b>Estratégias</b>	<p><b>DIA: 14/08</b></p> <p><b>ALONGAMENTO GERAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter os pés paralelos na linha dos ombros entrelaçar as mãos, estendendo os braços acima da cabeça (espreguiçando-o).</li> <li>- Fazer a movimentação dos braços alternados um para cima outro para baixo.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Entrelaçar as mãos e estender os braços para frente na linha dos ombros (alongando toda região do braço e ante-braço).</li> <li>- 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.</li> <li>- Unir as duas pernas mantendo-as estendidas, fazer o exercício de flexionamento, para aquecer a região posterior das pernas.</li> <li>- Manter pernas unidas e quadril flexionado, tentar, "encostar o queixo no joelho" (alongando a panturrilha).</li> <li>- 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).</li> <li>- 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.</li> <li>- Pernas afastadas lateralmente flexionar uma das pernas deixando a outra estendida.</li> <li>- Elevar uma das pernas à frente com joelho flexionado, puxar com as duas mãos a perna flexionada em direção ao peito.</li> <li>- Elevar bem os dois braços para cima da cabeça, como se estivesse espreguiçando todo o corpo terminando desta forma nossa aula.</li> </ul> <p><b>DIA: 15/08</b></p> <p><b>FORTALECIMENTO MMSS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Braços flexionados na altura do ombro. Realizar o movimento de adução com os cotovelos ao final do movimento sempre na altura do queixo.</li> <li>- Braços flexionados na altura do ombro. Realizar o movimento de abdução para trás.</li> <li>- Braços ao lado do corpo, realizar o movimento de abdução braço.</li> <li>- Braços ao lado do corpo, realizar o movimento de flexão de braço.</li> </ul>



- Braços à frente do corpo, realizar a flexão e extensão do antebraço.
- Braços acima da cabeça, realizar a flexão e extensão do antebraço.
- Braços ao lado do corpo cotovelos apoiados e flexionados a 90° realizar flexão e extensão de punho, com as mãos fechadas.

**DIA: 16/08**

### **FORTALECIMENTO DE MMII**

- 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.

**DIA: 17/08**

### **Bolinhas Elétricas**

- ✓ Trabalhar a coordenação motora com as bolinhas, jogar para o alto e bater uma vez, jogar e bater palmas duas vezes, e assim sucessivamente. Jogar, girar e pegar e etc.
- ✓ Em seguida, formar duplas, passar a bolinha um para o outro com a Mão direita, com a Mão esquerda, colocar bolinhas sobre o pé e tentar jogar para o outro.
- ✓ No caso dos locais que tenha espaço e não seja próximo do maquinário da empresa, formar um grupo em duas equipes um de cada lado, determinar o tempo e ao sinal todos devem arremessar para o outro lado, ganha a equipe que conseguir jogar mais bolas para o outro lado.

**DIA: 18/08**

### **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.

## PLANO DE AULA - 4ª Semana

**Empresa:** EMPRESA DO SEGMENTO DE ENERGIA

**Tema do mês:** ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL **Data:** 21/08 a 24/08

<p><b>Objetivos de aprendizagem da semana</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer os nutrientes presentes em pelo menos três diferentes tipos de frutas regionais e sua função e importância para o organismo humano;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Saber os valores calóricos (médios por porção) de três diferentes tipos de alimentos comuns na região;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Conhecer a função e importância de água para o organismo humano;</li> <li>✓ Saber o volume recomendado de ingestão diária de água.</li> </ul>
<p><b>Conteúdos</b></p>	<p><b>Conceitual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer os nutrientes presentes em pelo menos três diferentes tipos de frutas regionais e sua função e importância para o organismo humano;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Saber os valores calóricos (médios por porção) de três diferentes tipos de alimentos comuns na região;</li> <li>✓ 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;</li> <li>✓ Conhecer a função e importância de água para o organismo humano;</li> <li>✓ Saber o volume recomendado de ingestão diária de água.</li> </ul>
	<p><b>Procedimental:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar diversidade de nutrientes em sua alimentação cotidiana;</li> <li>✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar a inclusão, em sua alimentação cotidiana, de diferentes tipos de frutas, legumes e verduras comuns na região;</li> <li>✓ Sensibilizar-se para buscar equilibrar a ingestão e o gasto calórico, considerando seus próprios hábitos cotidianos;</li> <li>✓ Cuidar da adequada ingestão diária de água.</li> </ul>
	<p><b>Atitudinal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar diversidade de nutrientes em sua alimentação cotidiana;</li> <li>✓ Sensibilizar-se para manter ou aumentar a inclusão, em sua alimentação cotidiana, de diferentes tipos de frutas, legumes e verduras comuns na região;</li> <li>✓ Sensibilizar-se para buscar equilibrar a ingestão e o gasto calórico, considerando seus próprios hábitos cotidianos;</li> <li>✓ Cuidar da adequada ingestão diária de água.</li> </ul>

**Estratégias****DIA: 21/08****ALONGAMENTO EM DUPLA SUPERIOR E INFERIOR**

- 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 à 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 pro 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 à 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.

**DIA: 22/08****FORTALECIMENTO EM DUPLA PASSIVO**

Em dupla, um de frente pro 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 à 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 à 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 flertida realizar o movimento de flexão de quadril onde o outro tentará impedir a realização do movimento.

**DIA: 23/08**

### **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 dorsoflexão 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 à frente realizar a rotação do ombro para o lado direito junto com a perna elevada fazendo a rotação da perna para esquerda.

**DIA: 24/08**

### **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.