



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

ALAN KEMPS MOREIRA DANTAS

GINASTICA LABORAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

CAMPINA GRANDE - PB

2018

ALAN KEMPS MOREIRA DANTAS

GINASTICA LABORAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso no formato 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.

Orientador: Profº Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias

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.

D192g Dantas, Alan Kemps Moreira.
Ginástica laboral [manuscrito] : Relato de experiência /
Alan Kemps Moreira Dantas. - 2016.
16 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias ,
Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física -
CCBS."
1. Educação Física. 2. Ginástica laboral. 3. Qualidade de
vida no trabalho. 4. Estágio supervisionado. I. Título
21. ed. CDD 796.4

ALAN KEMPS MOREIRA DANTAS

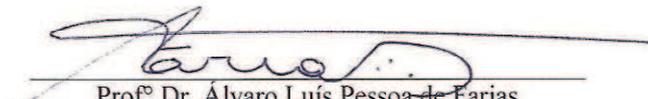
GINASTICA LABORAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

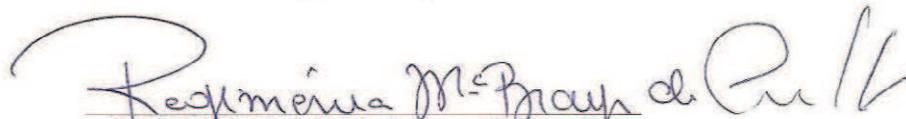
Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof^o Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias

Aprovada em: 07/06/201.

BANCA EXAMINADORA


Prof^o Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias
(Orientador)


Prof^o Dr. Regimênia Maria Braga de Carvalho
(Examinadora)


Prof^o Esp. José Eugênio Eloí Moura
(Examinador)

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus em primeiro lugar, pela vida, saúde, força e fé. Agradeço também aos meus pais, minha irmã, minha namorada, familiares e amigos pelo carinho e dedicação.

A todos os professores e colegas de curso, pelos ensinamentos partilhados.

Ao Prof^o Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias por seu empenho, atenção e suporte no tempo que lhe coube na orientação deste trabalho.

A professora Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho pela atenção que me foi dada durante o período que participei do projeto e a Prof^o Esp. José Eugênio Eloi Moura, pela disponibilidade em fazer parte desta banca.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	7
Objetivos Geral e Específicos.....	8
REFERENCIAL TEÓRICO.....	9
Estágio Supervisionado.....	9
Ginastica Laboral.....	10
METODOLOGIA.....	11
RELATO.....	12
CONCLUSÃO.....	14
REFERÊNCIAS.....	15

GINASTICA LABORAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

DANTAS, Alan Kemps Moreira

RESUMO

Este trabalho foi um momento de grande aprendizado, cheio de experiências e relacionamentos interpessoais, um período que permite uma relação de vivência com a atividade cotidiana profissional, trazendo um caráter de inclusão e socioeducação como forma de contribuição para a cidadania e resultante de um processo de relação profissional e institucional. Este trabalho se desenvolveu na Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campus I, Pró-Reitoria de Infraestrutura (PROINFRA), através de um relato experimental. Tal estudo visa contribuir com o propósito de apresentar, descrever e informar a vivência, no Estágio Supervisionado, com os alunos da Ginástica Laboral, através deste relato de experiência. A satisfação entre os funcionários do PROINFRA são observadas como fator integrador entre Instituição e sociedade.

PALAVRAS-CHAVE: Estágio Supervisionado, Ginástica Laboral.

ABSTRACT

This work was a moment of great learning, full of experiences and interpersonal relationships, a period that allows a relation of living with daily professional activity, bringing a character of inclusion and socioeducation as a contribution to citizenship and resulting from a process of professional and institutional relationship. This work was developed at the State University of Paraíba (UEPB), Campus I, Pro-Rector of Infrastructure (PROINFRA), through an experimental report. This study aims to contribute with the purpose of presenting, describing and informing the experience, in the Supervised Internship, with the students of the Gymnastics Labor, through this experience report. The satisfaction among PROINFRA employees is observed as an integrating factor between Institution and society.

KEYWORDS: Supervised Internship, Work Gymnastics.

1 INTRODUÇÃO

Os novos tempos e a rotina estressante do dia a dia dos trabalhadores têm contribuído para o sedentarismo e doenças ocupacionais. Com isso, para evitar que as atividades diárias do trabalho desgaste o homem e o afaste da sua rotina, procuram-se algumas alternativas, uma delas é a Ginástica Laboral, que através do estágio supervisionado trabalha com a realização de atividades e exercícios antes, durante e depois da jornada de trabalho.

O estágio supervisionado é utilizado como ferramenta que identifica a prática da transmissão do conhecimento e influencia diretamente no desempenho profissional e exercício da docência na atividade.

A Ginástica Laboral quando bem orientada e conduzida, pode contribuir com a ergonomia reduzindo dores, estresse, doenças ocupacionais e acidentes no dia a dia. Dessa maneira, gerando benefícios físicos, psicológicos, sociais e uma maior qualidade de vida para os participantes.

Nesse contexto, verifica-se que a aplicação da Ginástica Laboral é o enfoque deste relato. Desse modo, esse trabalho visa, em âmbito geral, apresentar, descrever e informar a vivência com os alunos do projeto **GINÁSTICA LABORAL E TREINAMENTO PERSONALIZADO “COACH EM QUALIDADE DE VIDA”**. E, em âmbito específico, proporcionar aos funcionários e colaboradores do PROINFRA; uma prestação de serviço, considerando suas limitações e características pessoais, visando principalmente à melhora da saúde e da qualidade de vida e, incentivar a prática da ginástica laboral aos participantes do projeto.

Para o alcance desses objetivos, a presente monografia segue organizada em seis seções, assim distribuída: *Introdução, Objetivos, Referencial Teórico, Metodologia, Relato de Experiência e Conclusão.*

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

O presente estudo visa a apresentar, descrever e informar a minha vivência, com os alunos do Programa **Ginástica Laboral e Treinamento personalizado “coach em qualidade de vida”**.

2.2. Objetivos Específicos

- ✓ Proporcionar aos funcionários e colaboradores do PROINFRA; uma prestação de serviço, considerando suas limitações e características pessoais, visando principalmente à melhora da saúde e da qualidade de vida.
- ✓ Incentivar a prática da ginástica laboral aos participantes do projeto.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1. Estágio Supervisionado

Conforme a Lei 11.788/08, além de ter o objetivo social, o estágio supervisionado é uma disciplina contida na grade curricular e tem caráter obrigatório, sendo imprescindível sua execução para a formação do discente.

Uma das principais competências desenvolvidas durante o estágio supervisionado é: a compreensão do contexto com a realidade social do campo de estágio, iniciativa de decisões para extinguir preconceitos, melhoria no desenvolvimento da oferta do ensino-aprendizagem e a transmissão de atividades (teórico-práticas), observando as limitações sociais impostas (BARBOSA e NORONHA, 2008). O desenvolvimento destas habilidades, durante todo o processo de aprendizagem, visa possibilitar uma adequação melhor ao educando, visto que sua satisfação no desenvolvimento da atividade será respeitada.

O entendimento do profissional que conduz o estágio supervisionado é de importante relevância para o bom desenvolvimento do educando, pois a necessidade de conhecer sua realidade social, sua linguagem, seus aspectos físicos são diretores no momento de adequação do educando à atividade, resultando assim, em uma interpretação analógica, alcançando resultados importantes e submergindo no conhecimento (SCALABRIN e MOLINARI, 2013).

3.2. Ginástica Laboral

A ginástica laboral objetiva promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas por meio de exercícios dirigidos e adequados para o ambiente de trabalho. Além disso, corrobora a promoção do bem-estar geral, a melhora da postura e da resistência à fadiga central periférica. Para as empresas, os principais objetivos levam à diminuição dos acidentes de trabalho, à redução do absenteísmo, à melhora na qualidade total, à prevenção e reabilitação das doenças ocupacionais (tendinites e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho – Dorts) (LIMA, 2003; MENDES & LEITE, 2004).

A ginástica laboral vem para minimizar esses problemas. Segundo o Conselho Federal de Educação Física, o objetivo dessa atividade é “proporcionar ao funcionário uma melhor utilização de sua capacidade funcional através de exercícios de

alongamento, de prevenção de lesões ocupacionais e dinâmicas de recreação”.

Sampaio e Oliveira (2008), “que afirmam que os benefícios físicos da ginástica laboral é algo incontestável, uma vez que, toda e qualquer atividade física devidamente aplicada é vantajosa”. O que para os funcionários das empresas e para as empresas é muito vantajoso, visto que, quanto mais o funcionário é estimulado a cuidar da sua saúde durante a jornada de trabalho mais a empresa ganha nas qualidades dos serviços prestados.

A atividade física sistemática exerce uma ação positiva no aspecto psicológico dos indivíduos, proporcionando uma nova postura com relação a sua autoimagem, percepção e autoestima, de forma que esses indivíduos consigam lidar com as atividades realizadas no dia-a-dia segundo Mendes (2008). Com essa informação fica claro que um funcionário bem cuidado, em seu ambiente de trabalho e a empresa que adota esse tipo de atividade laboral em seu espaço só tem a ganhar. Mostrando, com isso, que tem apreço com os mesmos, gerando assim satisfação e recebendo em troca um maior rendimento no trabalho.

4. METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de um relato de experiência com abordagem qualitativa, de caráter acadêmico, com embasamento descritivo, tratando-se de um relato de experiência, nos moldes explanados por Gil (2008), vivenciado no estágio IV, no curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).

5. RELATO DE EXPERIÊNCIA

Observada a grade curricular do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB e conforme disposto no art. 2º, § 1º da Lei 11.788/08, que determina que todo aluno do referido curso que tenha previsão de estágio supervisionado deverá realizá-lo.

A escolha da ginástica laboral se deu por afinidade, para que fosse obtido o melhor aproveitamento possível.

As atividades seguiram o calendário acadêmico da Universidade Estadual da Paraíba no período 2018.2, que teve início no mês de Agosto e termino no mês de Dezembro.

Em meados de Julho, começaram o planejamento das aulas e das atividades a serem administradas pelos discentes da Instituição, de modo que o início das aulas só se deu, efetivamente, na primeira semana de Agosto, todos os dias da semana (segunda a sexta), no período matutino, das sete as sete e trinta.

As aulas foram desenvolvidas em frente à sede do PROINFRA na UEPB. As aulas eram desenvolvidas em local amplo, de acordo com a quantidade de alunos inscritos, que na ocasião eram 30, na faixa etária de 30 a 65 anos.

As aulas seguiam o planejamento feito mensalmente, onde eram realizados os exercícios de aquecimento, alongamento, flexibilidade, coordenação, respiração e relaxamento.

Nesse contexto, existem três tipos de Ginástica Laboral: a Preparatória, a Compensatória e a Relaxante. A ginástica preparatória é realizada antes ou logo nas primeiras horas do início do trabalho. Na maioria das vezes não é possível implantar em todos os setores antes de iniciar a jornada, mas logo no seu início e isso não descaracteriza como preparatória. Ela é constituída de aquecimentos e ou alongamentos específicos para determinadas estruturas exigidas. O objetivo é aumentar a circulação sanguínea, lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões. Geralmente tem duração de 5 a 10 minutos.

A ginástica compensatória é realizada no meio da jornada de trabalho, como uma pausa ativa para executar exercícios específicos de compensação. Praticada junto às máquinas, mesas do escritório e eventualmente no refeitório ou em espaço livre, utilizando exercícios de relaxamento muscular, visando diminuir a fadiga e prevenir as enfermidades profissionais crônicas.

A ginástica de relaxamento é realizada ao final da jornada de trabalho

constituída de exercícios de descontração muscular e exercícios respiratórios, (Mendes, 2004 p.3).

Com o desenvolvimento das aulas, verificou-se que os participantes obtiveram um desempenho relevante, traduzindo-se numa atividade em parceria mútua entre o educador e os alunos.

Assim, foi notório o quanto a atuação do educador físico foi significativa para o desenvolvimento das atividades, como também foram de grande importância as contribuições trazidas dos alunos para o estagiário.

Por todo o exposto, verificou-se um comportamento de crescimento pessoal e, em se tratando da Ginástica Laboral, observou-se um desenvolvimento bastante significativo na evolução de cada participante, que desenvolveu e melhorou seu desempenho, podendo-se afirmar que foram atingidas as expectativas, de acordo com as limitações existentes e peculiares de cada um.

6. CONCLUSÃO

Tal estudo verificou que a Ginástica Laboral possui um papel social de relevância na qualidade de vida das pessoas que a tomam como atividade cotidiana. Seus benefícios foram diversos: desenvolvimento motor, sociabilidade e comunicabilidade.

Não obstante a dificuldade enfrentada pelo educador/estagiário, uma vez que cada aluno apresentava uma evolução diferente, requerendo que o mesmo tivesse a sensibilidade de individualizar os comandos propostos, pode-se afirmar que a atividade desenvolvida durante as atividades foi bastante satisfatória, cumprindo com as metas e os objetivos elencados, de modo que as adaptações inerentes a cada aluno foram superadas.

A vivência na Ginástica Laboral trouxe bastante proveito quanto educador, com o sentimento pessoal relevante e satisfatório. As experiências observadas traduziram uma construção de conhecimentos complementar, tanto para a grade curricular do curso de Educação Física como também na atribuição da vivência profissional, desempenhando uma atuação integradora entre Instituição e sociedade.

REFERÊNCIAS

Lei 11.788, de 2008. Dispõe sobre o estágio de estudantes; altera a redação do art. 428 da Consolidação das Leis do Trabalho – CLT, aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, e a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996; revoga as Leis nºs 6.494, de 7 de dezembro de 1977, e 8.859, de 23 de março de 1994, o parágrafo único do art. 82 da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, e o art. 6º da Medida Provisória nº 2.164-41, de 24 de agosto de 2001; e dá outras providências. DF: 2008.

LIMA, Valquíria de. *Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho*. São Paulo: Phorte, 2003.

MENDES, Ricardo A & LEITE, Neiva. *Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas*. Barueri: Manole, 2004.

BARBOSA, T. M. N.; NORONHA, C. A. **Estágio supervisionado interdisciplinar**. Natal, RN: SEDIS, 2008. Vol. 11. 224 p.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

PETROVSKI, Anton V. *Psicología evolutiva y pedagógica*, 1980. In: DIAS, Félix. **O processo de aprendizagem e seus transtornos**. Salvador: EDUFBA, 2011.

SCALABRIN, I. C.; MOLINARI, A. C. **A importância da prática do estágio supervisionado nas licenciaturas**. *Revistaunar*. Vol. 7, n.1. 2013.

SOUZA, Cristiane Ribeiro Cândido de; ARAÚJO, José Alessandro; MENEZES, Taisy Lany Pereira de. **ABORDAGEM PEDAGÓGICA DESENVOLVIMENTISTA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: uma visão pessoal**. Ano: 2014. Disponível em:< > Acesso em: 06/11/2016, 16h22min.

SAMPAIO, AA.; OLIVEIRA, JRG. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. *Caderno de Educação Física* (ISSN 1676-2533) Marechal Cândido Rondon, v.7, n.13, p. 2. Setembro 2008.

MENDES, L. F. A contribuição da fisioterapia em grupo na recuperação e reabilitação de pacientes com LER/DORT. Tese. São Paulo 2008.

