



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

DOUGLAS FILIPE FREIRE ALVES

**A GINÁSTICA LABORAL COMO FERRAMENTA PARA PROMOÇÃO DA
SAÚDE EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DA REGIÃO NORDESTE DO
BRASIL**

CAMPINA GRANDE - PB

2019

DOUGLAS FILIPE FREIRE ALVES

**A GINÁSTICA LABORAL COMO FERRAMENTA PARA PROMOÇÃO DA
SAÚDE EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DA REGIÃO NORDESTE DO
BRASIL**

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

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

CAMPINA GRANDE – PB

2019

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.

A474g Alves, Douglas Filipe Freire.
A ginástica laboral como ferramenta para promoção da saúde em uma Universidade pública da região nordeste do Brasil [manuscrito] / Douglas Filipe Freire Alves. - 2019.
39 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Educação Física. 2. Ginástica laboral. 3. Promoção da saúde. I. Título

21. ed. CDD 796.4

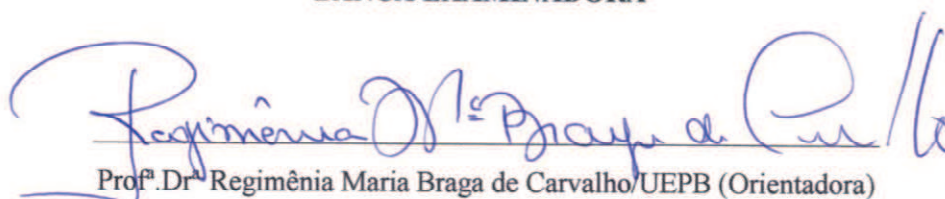
DOUGLAS FILIPE FREIRE ALVES

**A GINÁSTICA LABORAL COMO FERRAMENTA PARA PROMOÇÃO DA
SAÚDE EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DA REGIÃO NORDESTE DO
BRASIL**

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

Aprovação em: 16 / 05 / 2019

BANCA EXAMINADORA



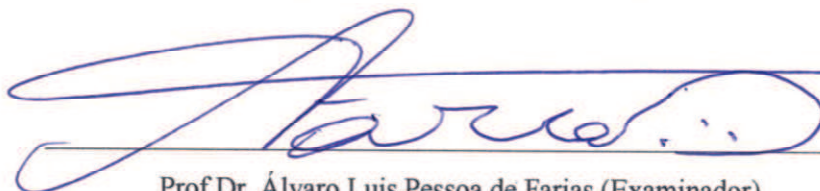
Prof.^a Dr.^a Regimênia Maria Braga de Carvalho/UEPB (Orientadora)

Universidade Estadual da Paraíba



Prof.Dr. José Pereira do Nascimento Filho (Examinador)

Universidade Estadual da Paraíba



Prof.Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias (Examinador)

Universidade Estadual da Paraíba

Ao meu filho amado Pietro Emanuel, que me ensina a forma mais pura de amar.

AGRADECIMENTOS

À **Deus** pela dádiva da vida e por me guiar em todos os momentos fazendo-me ter certeza que a vontade dele está sendo cumprida.

Aos meus pais **Daniel e Socorro**, por todo amor, apoio, dedicação, incentivo, carinho e cuidado.

Ao meu irmão **Danilo**, pelo apoio e motivação sempre que precisei.

À minha amada esposa **Mairla**, por ser a minha principal incentivadora e por estar ao meu lado em todos os momentos, me acompanhando em tudo o que fiz, sempre me orientando qual o melhor caminho a seguir e por sempre realizar os meus maiores sonhos.

Aos meus **amigos de Turma**, em especial, os **Especuladores**, pelo companheirismo e amizade em todos os momentos de nossa formação.

Aos meus amigos de projeto de extensão Ginástica Laboral e Treinamento Personalizado, em especial **Mateus Arruda e Ana Carolina**, por estarem junto comigo em todos os momentos vividos.

À minha orientadora, **Prof^a. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho**, pelos ensinamentos, por ter me acolhido em seus projetos e por ter me dado a oportunidade de fazer parte de inúmeras atividades durante o curso e me fazer acreditar que tudo seria possível.

Ao **Prof. Dr. José Pereira Nascimento Filho**, por ter me acolhido no projeto de extensão ao qual coordena, pelos ensinamentos, por ter acreditado, ter me incentivado e apoiado durante o curso.

Ao **Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias**, pelos ensinamentos, e por ter feito parte de minha formação, sempre estando presente de forma assídua em todos os momentos vividos no projeto.

A todos os **Professores do curso de Licenciatura em Educação física**, pelos ensinamentos, pela motivação e por terem contribuído para a minha formação.

Aos **Colaboradores do setor Proinfra**, pela motivação e pela participação nas atividades ao qual desenvolvíamos, contribuindo com a pesquisa.

RESUMO

Este trabalho trata-se de um relato de experiência oportunizado pelo Projeto de Extensão Universitária, intitulado: Ginástica Laboral e Treinamento Personalizado. Nosso campo de atuação foi na pró reitoria de infraestrutura (Proinfra) de uma universidade pública situada na região Nordeste do Brasil, onde retratamos através de uma pesquisa descritiva a rotina dos estagiários de educação física do projeto durante a aplicação das aulas de Ginástica Laboral (GL), valorizando a realidade dos colaboradores participantes, aproximando laços dos mesmos para a promoção da vida saudável no seu meio laboral e cotidiano. Na proinfra, os momentos de intervenção foram de suma importância, já que o público tem um caráter diferenciado, necessitando de estratégias de aplicação dos exercícios, abordagem e linguagem simplificada adotada pelos estagiários, para alcançar de forma mais efetiva o colaborador participante. A população do estudo é composta por indivíduos do sexo masculino com idade variável entre 20 e 60 anos, com funções diversas no setor relacionadas à manutenção predial. O objetivo deste trabalho é apresentar as intervenções e experiências vivenciadas na aplicação da Ginástica Laboral e sua importância para a promoção da saúde dos colaboradores. A partir das intervenções foi possível perceber a importância da introdução da ginástica laboral como meio de promoção da saúde. Pois, motivou os participantes a aderir à prática da vida saudável e ativa, gerando inúmeros benefícios a estes cidadãos e trazendo esta nova perspectiva de vida como elemento presente em todos os momentos do seu cotidiano. Conclui-se após o estudo realizado e da experiência vivenciada durante o projeto que obtivemos a compreensão de como a educação física possibilita a melhoria da promoção da saúde das pessoas em todos os âmbitos. Com isso, a oportunidade foi muito significativa para o nosso processo de formação, devido a todas as surpresas e diversidades que tínhamos que enfrentar. Através do feedback positivo recebido pelos colaboradores, ficou evidente que o nosso propósito foi alcançado, ao qual nos alegra saber que conseguimos superar as dificuldades que nos foram impostas, e o mais importante, sobretudo, que aprendemos a lição de que sempre é possível, independente da forma, ajudar as pessoas.

Palavras Chave: Educação Física, Ginástica Laboral, Promoção da Saúde.

ABSTRACT

This work is an experience report offered by the University Extension Project, entitled: Labor Gymnastics and Personalized Training. Our field of work was in the Proinfra of a public university located in the Northeast region of Brazil, where we described through a descriptive research the role of physical education trainees during the application of the Labor Gymnastics classes (GL), valuing the reality of the participating employees, bringing them closer to promoting healthy life in their daily work environment. In the proinfra, the intervention moments were of paramount importance, since the public has a differentiated character, needing strategies of application of the exercises, approach and simplified language adopted by the trainees, in order to more effectively reach the participating collaborator. The study population is comprised of males aged between 20 and 60 years with various functions in the sector related to building maintenance. The objective of this work is to present the interventions and experiences experienced in the application of the Labor Gymnastics and its importance for the promotion of employees' health. From the interventions it was possible to perceive the importance of the introduction of gymnastics as a means of promoting health. For it motivated the participants to adhere to the practice of healthy and active life, generating numerous benefits to these citizens and bringing this new perspective of life as a present element in all the moments of their daily life. It is concluded after the study carried out and the experience lived during the project that we obtained the understanding of how physical education makes possible the improvement of the health promotion of people in all areas. With this, the opportunity was very significant for our training process, due to all the surprises and diversities we had to face. Through the positive feedback received by the collaborators, it was evident that the goal was achieved, and we are happy to know that we have overcome the difficulties that have been imposed on us, and most importantly, that we have learned the lesson that it is always possible, independently of the way, to help people.

Keywords: Physical Education, Labor Gymnastics, Health Promotion.

LISTRA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DEF	Departamento de Educação Física
DORT	Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho
GL	Ginástica Laboral
LER	Lesões por Esforços Repetitivos
OMS	Organização Mundial da Saúde

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	REFERENCIAL TEÓRICO	14
2.1	A Ginástica Laboral	14
2.1.1	Histórico da Ginástica Laboral	14
2.1.2	Conceitos de Ginástica Laboral	15
2.1.3	Tipos de Ginástica Laboral	15
2.1.3.1	Ginástica Laboral Preparatória:	16
2.1.3.2	Ginástica Laboral Compensatória:	16
2.1.3.3	Ginástica Laboral de relaxamento:	16
2.1.3.4	Ginastica Laboral Corretiva:.....	17
2.2	Ginástica Laboral e a Promoção da Saúde	17
3	METODOLOGIA	20
4	RELATO DE EXPERIÊNCIA	21
4.1	O Projeto de Extensão	21
4.2	O Campo de Intervenção	21
4.3	O Público	22
4.4	As Aulas de Ginástica Laboral	22
4.5	Eventos Promovidos	25
4.6	Desafios e pontos a serem melhorados	27
4.7	Visão dos Estagiários	28
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
	REFERÊNCIAS	31
	APÊNDICES	33

1 INTRODUÇÃO

A Revolução Industrial, ocorrida inicialmente na Inglaterra durante o século XVIII, modificou amplamente os métodos de produção. Logo, para acompanhar o crescimento do mercado, as empresas passaram a utilizar maquinários cada vez mais avançados em sua linha de produção. Nesse contexto, os trabalhadores tiveram que se adequar a essa mudança, tendo que se sucumbir aos processos de fabricação, saindo então do posto de artesãos para operadores de máquinas. Diante disso, de Oliveira (2007) defende que essa especialização levou os trabalhadores a executarem funções específicas nas empresas, com a realização de movimentos repetitivos, associados a um esforço excessivo, o que fez com que muitos indivíduos passassem a sentir dores.

Como bem nos assegura de Oliveira (2007), pode-se dizer que o trabalho nas empresas após o processo de automação levou o homem a apresentar Lesões por Esforços Repetitivos (LER). Com isso, fica claro que após a execução das atividades durante determinados períodos de tempo, a presença do trabalho constante e de movimentos mecânicos de repetição em que eram exigidos, tanto pela velocidade de operação das máquinas, quanto pela demanda da produção, são fatores determinantes para que surgisse essa patologia.

Conforme explicado acima, é interessante, aliás, afirmar que nesse período, as leis trabalhistas eram escassas e por isso os trabalhadores eram sujeitos a tais condições. Contudo, não parece haver razão para discordar que estes fatores levaram à concepção da necessidade de medidas preventivas ao qual foram consideradas impactantes com o passar do tempo, devido ao número de funcionários que de forma progressiva passariam a se afastar do local de trabalho por acometimento de doenças laborais.

Além da industrialização, é importante e necessário destacar que o processo de Globalização, os avanços tecnológicos e a era digital, levaram ao aumento nos níveis de inatividade física. Logo, a prática de atividade física vem diminuindo a cada dia, tornando a população mais sedentária, tanto no ambiente de trabalho, quanto em casa.

Sabemos que a prática regular da atividade física previne doenças, aumentando a nossa expectativa de vida. Segundo Dienberg (2016, apud FEITOSA, 2017. p. 10), pesquisas apontam que juntamente com o tabagismo, tanto o sobrepeso/obesidade, quanto a inatividade física são fatores de risco que têm impacto para a saúde.

Com isso, Dienberg, (2016, apud FEITOSA, 2017. p. 11) defende que:

Programas de promoção da saúde são veículos importantes, pois os mesmos apoiam os indivíduos na mudança para comportamentos saudáveis, no trabalho, local onde passam a maior parte do tempo, como também podem alcançar não apenas os participantes do programa, como também os seus familiares.

Após a explanação das ideias dos autores pode-se dizer que ao longo da história, desde o período da revolução industrial até os dias atuais, as doenças ocupacionais e também as doenças resultantes da inatividade física são fatores preocupantes. Neste contexto, fica claro que o indivíduo, caso não existam métodos preventivos que o resguarde, está sujeito a sentir os efeitos destas patologias.

Em relação às doenças osteomusculares no Brasil, Carneiro, (1998, apud CUNHA, 2014, p. 164) aponta que:

O crescimento das doenças osteomusculares no Brasil deve-se às modificações no processo produtivo, decorrentes da modernização. Dentre elas, podem ser citadas as de natureza biomecânicas, como mobiliário inadequado, posturas incorretas ou viciosas, força muscular, repetitividade; e fatores ligados à organização do trabalho, tais como ritmo acelerado, falta de autonomia, tempo a cumprir, fragmentação das tarefas, cobrança de produtividade, relação com a chefia, falta de conteúdo das tarefas, rotatividade de mão de obra, relações autoritárias, intensificação do ritmo de trabalho, terceirização das tarefas de risco, trabalhador desqualificado para o desempenho da atividade e falta de informações sobre as doenças.

O autor deixa claro na citação acima que as doenças osteomusculares vinculadas ao trabalho não estão apenas ligadas às condições biomecânicas, como também, as condições de organização do ambiente em que este colaborador está inserido. Esse é o motivo pelo qual é importante frisar esse ponto, uma vez que, o colaborador não saudável físico e psicologicamente é menos eficaz no seu trabalho. Desta maneira, medidas preventivas como o acompanhamento de equipe de medicina do trabalho e a aplicação de ginástica laboral neste meio se fazem necessárias.

Fica evidente, diante desse quadro, que as doenças ocupacionais são um problema social e que as mesmas vêm evoluindo com o passar do tempo. Estas, além de atingir diretamente as empresas, também atingem a vida do trabalhador, afetando também seus familiares. Desse modo, é de suma importância à introdução de métodos preventivos que possam melhorar os índices de qualidade na promoção de saúde do trabalhador.

A Ginástica Laboral é uma vertente importante da Educação Física, pois é um processo desenvolvido de acordo com as mudanças advindas da modernização. Diante desse quadro, a ginástica laboral aparece como uma ferramenta estratégica que pode ser utilizada

pelas empresas para melhorar diversos índices corporativos, tais como: a promoção da saúde dos colaboradores, melhoria na qualidade de vida, melhoria do ambiente de trabalho, redução do nível de afastamento por doenças laborais, melhoria nos níveis de produção, dentre outros.

Logo, conforme defendem Mendes e Leite (2008), a ginástica laboral (GL) é um programa de:

[...] promoção de saúde e lazer realizado durante o expediente de trabalho e também é 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).

De forma geral, a Ginástica Laboral é utilizada como método intervencionista para aprimoramento da saúde do trabalhador. Este fator faz com que muitas empresas adotem a prática do exercício físico para proporcionar para seus colaboradores, um ambiente de trabalho mais saudável, com foco principal nas necessidades funcionais dos participantes, resultando em um aumento da qualidade do serviço prestado. Essa pesquisa foca em estudar a Ginástica Laboral como ferramenta para promoção da saúde de trabalhadores do setor de infraestrutura.

Diante da adesão da prática da Ginástica Laboral nas universidades públicas no Brasil, é de suma importância evidenciar que na maioria dos casos, os setores da área administrativa são os que geralmente são pleiteados. Entretanto, os colaboradores do setor de infraestrutura ao qual ficam à margem destas atividades intervencionistas, são também responsáveis pelo funcionamento pleno da universidade.

Portanto, buscamos reunir dados/informações com o propósito de responder através das experiências vivenciadas nas aulas de Ginástica Laboral os seguintes problemas de pesquisa: Como a Ginástica Laboral pode ser implantada no setor de infraestrutura da universidade e como a mesma pode ser usada como um agente impulsionador da promoção da saúde destes trabalhadores?

Diante da necessidade da implantação de métodos intervencionistas de melhoria da saúde e qualidade de vida do trabalhador, as empresas buscam se destacar pelo seu engajamento e comprometimento com este tema. Estas intervenções são realizadas visando obter, em contrapartida, em curto, médio e longo prazo, resultados significativos de melhoria dos seus índices de produtividade.

Para tanto, a fim de proporcionar estas melhorias, as organizações precisam se adequar as necessidades dos seus colaboradores. Nesse contexto, a proposta desse trabalho científico visa apresentar conceitos, definições e ferramentas necessárias para a aplicação de forma eficiente da ginástica laboral para o público supracitado, baseando-se na literatura e nas experiências vivenciadas no dia a dia do projeto em suas intervenções.

Para o desenvolvimento do presente trabalho, foi feito um estudo baseado no protocolo de Markus Vinícius Nahas (2010) com adaptações que permitiram analisar o estilo de vida dos colaboradores com objetivo de identificá-los e conhecer melhor o público a ser estudado.

Neste trabalho, tivemos por objetivo apresentar as intervenções e experiências vivenciadas na aplicação da Ginástica Laboral para trabalhadores da área operacional de uma empresa privada alocada na pró-reitora de infraestrutura de uma universidade pública situada na região Nordeste do Brasil mostrando a importância de sua aplicação para obtenção da melhoria da promoção da saúde destes colaboradores.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A Ginástica Laboral

2.1.1 Histórico da Ginástica Laboral

Do mesmo modo em que é importante mostrar a evolução das doenças laborais a partir da revolução industrial, também é de suma importância elencar um breve histórico acerca da origem da Ginástica Laboral (GL). O primeiro apontamento encontrado sobre ginástica laboral conforme Cañete, (1996), foi um pequeno livro chamado "Ginástica de Pausa - destinado a operários" em 1925 na Polônia. Anos depois, a ginástica laboral foi introduzida na Holanda e na Rússia, e no início da década de 1960, começou a ser praticada na Alemanha, Suécia, Bélgica e Japão (LIMA, 2004). Em 1969 a ginástica laboral chegou ao Brasil através de executivos japoneses no Rio de Janeiro, com o objetivo de prevenir acidentes de trabalho (CAÑETE, 1996).

De acordo com De Lima (2007), pode-se dizer que no início da década de 1970, a Federação de Estabelecimento de Ensino Superior (FEEVALE), em Novo Hamburgo/RS, através da Escola de Educação Física foi muito importante para a inserção da GL no Brasil, pois, desenvolveu uma proposta com a elaboração de exercícios baseados em análises biomecânicas, quando se elaborou o projeto "Educação Física Compensatória e Recreação". O mais importante, contudo, é constatar que no final de 1970, a mesma entidade, em convênio com o SESI, elaborou e executou o projeto de ginástica laboral (LIMA, 2004).

Diante o exposto, é interessante, aliás, informar que em seus primórdios, os métodos de aplicação da ginástica laboral nas empresas no Brasil, como por exemplo, nos estaleiros da empresa ISHIBRÁS, localizada na cidade de Angra dos Reis - Rio de Janeiro, eram baseados conforme defende de Lima (2007), em métodos suecos e franceses de ginástica. Estes métodos, segundo Soares (2004), apresentavam além do caráter moral e patriótico, uma preocupação com o desenvolvimento social. Deveriam gerar indivíduos fortes que pudessem ser úteis à pátria, como soldados ou trabalhadores civis, ao qual propunham o desenvolvendo da força física, destreza, agilidade e resistência. Contudo, logo depois de sua aplicação e seus objetivos, "esses métodos foram substituídos pelo método natural austríaco, o qual foi adaptado para a realidade do ambiente de trabalho, onde o mesmo permitia ao participante uma execução do esforço físico de forma mais livre, motivando mais à ginástica". (DE LIMA, 2007, p. 27-28).

2.1.2 Conceitos de Ginástica Laboral

Vários são os conceitos de Ginástica Laboral, encontrados na literatura. Segundo De Oliveira (2007), a ginástica laboral é uma atividade desenvolvida por meio de exercícios específicos de alongamento, de fortalecimento muscular, de coordenação motora e de relaxamento, realizados nos diferentes setores ou departamentos da empresa, tendo como objetivo principal prevenir e diminuir os casos de LER/DORT.

Como bem nos assegura de Lima (2007), pode-se dizer que a ginástica laboral é um conjunto de práticas físicas elaboradas a partir da atividade profissional exercida durante a jornada de trabalho. Neste contexto, o autor deixa claro que essa atividade profissional melhora as condições físicas dos trabalhadores. Isso porque tem como objetivo compensar as estruturas mais utilizadas durante a realização das tarefas laborais e ativar as que não são requeridas, relaxando-as e tonificando-as e ativar as que não são requeridas.

Neste sentido, a Ginástica Laboral também pode ser entendida como "abordagem ergonômica: a prática de exercícios físicos realizada coletivamente durante a jornada de trabalho, prescrita de acordo com a função exercida pelo trabalhador - tendo finalidade a prevenção de doenças ocupacionais". Lima et al. (2004, p 140, apud, de Lima, 2007, p. 29).

Para Fontes (2001), a Ginástica Laboral é uma atividade física diária, realizada no local de trabalho com exercícios de compensação para movimentos repetidos, para ausência de movimentos e para posturas incorretas no local de trabalho.

Após a explanação dos autores acerca do conceito de Ginástica Laboral, compreende-se que a mesma é um conjunto de atividades que provocam mudanças significativas na saúde e comportamento dos indivíduos em seu local de trabalho. Nesse contexto, fica claro que o uso dessa ferramenta de intervenção por parte das empresas, passa a ser essencial. Nesse sentido, conforme mencionado pelo autor "A GL é meio de valorizar e incentivar a prática de atividades físicas como promoção da saúde e do desempenho profissional." (DE LIMA, 2007, p. 28).

2.1.3 Tipos de Ginástica Laboral

Após análise de várias referências presentes na literatura, observa-se que a ginástica Laboral é adaptativa. Pois, pode ser inserida em todos os âmbitos da empresa. Desde, por

exemplo, o setor operacional ao setor administrativo. Apresentando abordagens e estratégias diferentes para atender as especificidades do local ao qual a mesma irá ser aplicada.

Logo, de Lima (2007), aponta que deve existir um critério de distinção dos tipos de GL durante a elaboração de um programa de exercícios. Pois, nesse contexto, fica claro que o planejamento das atividades estará de acordo com a atividade exercida e as necessidades apresentadas pela empresa.

Conforme explicado acima, existe a necessidade de subdividir esta ferramenta para melhor adequar-se ao local e o melhor momento ao qual será aplicada e por conta disso, a ginástica laboral, tem sido classificada por diversos autores, de diferentes formas. Neste sentido, observa-se a divisão da ginástica laboral por meio da literatura em quatro tipos: preparatória, compensatória, de relaxamento e corretiva.

2.1.3.1 Ginástica Laboral Preparatória:

Exercícios realizados antes da jornada de trabalho, com objetivo principal de preparar o indivíduo para o início do trabalho, aquecendo os grupos musculares solicitados em suas tarefas, despertando-os para que se sintam mais dispostos. de Oliveira, (2007, apud, SAMPAIO; DE OLIVEIRA, 2008. p.76).

Dias (1994), define que é uma atividade física realizada antes de se iniciar o trabalho, aquecendo e despertando o funcionário, com objetivo de prevenir acidentes de trabalho, distensões musculares e doenças ocupacionais.

2.1.3.2 Ginástica Laboral Compensatória:

Kolling (1980, apud, DE OLIVEIRA, 2007. p.44), definem como a ginástica que tem por objetivo, precisamente, trabalhar os músculos que estão sendo utilizados com mais frequência na jornada de trabalho e relaxar os músculos que estão em contração durante a maior parte da jornada de trabalho.

Além disso, Oliveira (2006, apud, DE OLIVEIRA, 2007. p.45) define ginástica compensatória como exercícios físicos praticados durante o expediente de trabalho, normalmente aplicando-se uma pausa ativa de 3 a 4 horas após início do expediente, tendo como objetivo aliviar a tensões e fortalecer os músculos do trabalhador.

2.1.3.3 Ginástica Laboral de relaxamento:

Mendes (2000, apud, DE OLIVEIRA, 2007. p.45) confirma que 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 tensão.

Corroborando com esta afirmação, de Oliveira (2007) defende que os exercícios praticados após o expediente de trabalho têm como objetivo proporcionar relaxamento muscular e mental aos trabalhadores.

2.1.3.4 Ginastica Laboral Corretiva:

Pimentel (1999) aponta que esta modalidade de GL visa combater e, principalmente, atenuar as consequências decorrentes de aspectos ecológicos ergonômicos inadequados ao ambiente de trabalho.

Pode-se dizer que a Ginástica Laboral é uma importante ferramenta de promoção da saúde do trabalhador. Neste contexto, fica claro que através da adesão por parte das empresas nos treinamentos fornecidos pelo profissional da educação física nas aulas de ginástica laboral, os níveis de qualidade de mão de obra dos colaboradores, tanto na parte funcional, quanto no meio social, irão melhorar significativamente.

Segundo (MARTINS, 2000, p. 57):

A ginastica laboral igualmente visa diminuir o número de acidentes de trabalho, prevenir a fadiga muscular, atuar sobre os vícios posturais, aumentar a disposição do colaborador ao iniciar e retornar ao trabalho e promover maior integração no ambiente de trabalho.

O autor deixa claro na citação acima que a GL é importante tanto para o colaborador, quanto para o empregador. Esse é o motivo pelo qual é importante frisar esse ponto, uma vez que, a má gestão de pessoas pode comprometer não apenas a saúde dos trabalhadores como também o bom funcionamento da empresa.

2.2 Ginástica Laboral e a Promoção da Saúde

Investir na promoção da saúde do trabalhador nas empresas se constitui hoje como uma das principais ações de prevenção de problemas relacionados ao trabalho, pois as condições laborais inadequadas e o excessivo ritmo de trabalho ocasionam problemas sérios de saúde ao trabalhador.

Pode-se dizer que a adesão da promoção da saúde se torna primordial. Neste contexto, Martins (2008), aponta que de acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), indivíduos que investem na saúde, dentro ou fora do ambiente de trabalho, colhem os benefícios desse ótimo negócio.

Entretanto, para que se possam entender os benefícios da adesão da prática da vida ativa objetivando a melhoria da saúde através de programas intervencionistas de promoção da atividade física na empresa, deve-se, primeiramente, conceituar promoção da saúde e diferenciar do conceito de prevenção de saúde. Pois, segundo Mendes e Leite (2008), apesar de estarem integrados, não possuem a mesma definição, contendo diferenças não só conceituais, mas, sobretudo, no que se refere às respectivas práticas voltadas à saúde.

Nesse contexto, conforme nos assegura Michaelis (1998 apud MENDES e Leite 2008, p.45), O termo prevenção refere-se ao ato ou efeito de prevenir; tomar precaução para evitar qualquer mal, ato relacionado a evitar, impedir a ocorrências de determinado fato.

Mendes (2004, apud MARTINS, 2008) corroboram com esta afirmação defendendo a ideia de que a prevenção da saúde se refere a ações antecipatórias, baseadas no conhecimento das causas e consequências que um indivíduo possa vir a desenvolver.

Logo, Mendes (2004, apud MARTINS, 2008) apontam que a concepção da promoção da saúde, por sua vez, é bem mais ampla complexa e envolve o fortalecimento da capacidade individual e coletiva para lidar com a multiplicidade dos condicionantes da saúde.

Levando em consideração a implantação de programas intervencionistas de promoção da saúde nas empresas podemos entender a necessidade dessa discussão no âmbito organizacional. Pois, quando produzimos um programa de treinamento que visa a melhoria e promoção da saúde do colaborador em seu local de trabalho, através da aplicação de programas de ginástica laboral, obtemos, sobretudo, a diminuição dos gastos da empresa com saúde do trabalhador.

Nesse contexto, defende Martins (2000):

Investindo na saúde dos empregados a empresa não perde dinheiro. Ao contrário, o aumento de produtividade fica interligado ao baixo índice de absenteísmo, menores gastos com despesas médicas e menor tempo perdido com o treinamento de trabalhadores substitutos.

Segundo Nahas e Fonseca (2004 apud SAMPAIO; OLIVEIRA, 2007. p. 78), do ponto de vista empresarial, desenvolver ações de promoção da saúde e da qualidade de vida para os trabalhadores representa um investimento com retorno garantido a médio e longo prazo.

Para tanto, considerando o grau de instrução dos colaboradores participantes, é importante destacar que a informação a ser passada pelos estagiários tem que ter uma linguagem simplificada. Pois, a informação deve ser clara e deve contemplar os diversos níveis de conhecimento dos colaboradores facilitando a sua assimilação.

Logo, conforme defende Libâneo (2013, p.99):

A aprendizagem aqui compreende-se como uma assimilação ativa de conhecimentos e de operações mentais, para compreendê-los e aplicá-los consciente e automaticamente, é a relação cognitiva entre aluno e matéria de estudo, assim o ensino não existe por si mesmo, mas na relação com a aprendizagem, sendo esta atividade de assimilação de conhecimentos e habilidades do aluno.

Com isso, traçar estratégias que facilitem a relação entre os estagiários de educação física e os colaboradores a fim de proporcionar momentos de aprendizado é de suma importância. Pois, as intervenções irão esclarecer dúvidas dos participantes acerca de temas importantes, como: educação física, promoção da saúde, qualidade de vida dentre outros, proporcionando o bem-estar dos colaboradores através da ginástica Laboral, e promovendo a saúde não apenas no ambiente de trabalho, mas também, em seu meio cotidiano.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se como relato de experiência, possui aspectos de pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, ao qual descreve as experiências vivenciadas pelos estagiários do curso de Educação Física, estes, integrantes do projeto de extensão universitária, intitulado Ginástica Laboral e Treinamento Personalizado na elaboração e aplicação das aulas de Educação Física para trabalhadores do setor de infraestrutura de uma universidade pública situada na região Nordeste do Brasil.

Conforme nos assegura Gil (1987), as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou então, o estabelecimento de relações entre variáveis.

Com isso, "Os estudos denominados qualitativos têm como preocupação fundamental o estudo e a análise do mundo empírico em seu ambiente natural". (GODOY, 1995, p. 62).

Foi feito um estudo baseado no protocolo adaptado do professor Markus Vinícius Nahas (2010), que teve como proposta, fazer uma análise do perfil do estilo de vida saudável dos colaboradores a fim de obtermos informações necessárias para elaboração e aplicação das intervenções.

O desenvolvimento e a aplicação das aulas de Ginástica Laboral no referido projeto de extensão, teve seu período de duração compreendido de abril de 2016 a dezembro de 2018. As aulas eram aplicadas três dias na semana, sendo: segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira. Como existia um número de voluntários graduandos do curso de Educação Física considerável, as intervenções foram divididas em três grupos de dois ou três voluntários cada, alternando-se entre os dias de aplicações.

Quanto à população estudada, o número de participantes nas intervenções era variável. Com isso, era considerada a presença média de 15 a 20 colaboradores, ao qual são indivíduos do sexo masculino, com faixa etária variável entre 20 e 60 anos e que exerciam funções específicas na empresa relacionadas à manutenção predial.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 O Projeto de Extensão

O projeto de extensão universitária intitulado Ginástica Laboral e Treinamento Personalizado foi criado em abril de 2016 após a formação de parceria entre o Departamento de Educação Física (DEF) e Pró-Reitoria de infraestrutura da Universidade (Proinfra). Nesse contexto, existia a problemática de que a ginástica laboral em outras instituições era voltada principalmente para os colaboradores da área administrativa. Logo, criou-se a necessidade de implementar a ginástica laboral para as pessoas que boa parte das vezes, passam despercebidas pela maioria, mas que são essenciais para o funcionamento pleno da universidade, e estes correspondem aos colaboradores do setor de infraestrutura.

A princípio, para formação do corpo de estudantes que iriam atuar e aplicar a ginástica laboral no referido projeto de extensão, foi feita uma triagem para recrutamento de bolsistas, sendo necessário que fossem estudantes de educação física e que tivessem uma breve experiência em Ginástica Laboral. Após a triagem, foram selecionados inicialmente três candidatos. Pois, os mesmos já tinham uma experiência nessa área em um projeto externo à universidade que também aplicava a ginástica laboral na busca da melhoria da qualidade de vida em trabalhadores da construção civil de uma empresa privada.

Após a seleção, os bolsistas selecionados, foram submetidos a um curso de capacitação em teoria e prática da ginástica laboral. Logo, aprendemos os conceitos, os tipos de ginástica laboral, suas especificidades e as diferenças de forma de abordagem e aplicação. Além disso, foram também aprimorados os conhecimentos de anatomia, ergonomia, noções de melhoria de qualidade de vida, comportamento e relações sociais.

4.2 O Campo de Intervenção

No início do projeto, a ginástica laboral seria aplicada em três setores da universidade, sendo estes: proinfra, reitoria e a central de integração acadêmica. Tendo três planejamentos de aplicação da GL distintos, pois, os setores, variavam de acordo com a especificidade das funções dos seus trabalhadores. Entretanto, como seria um universo de maior abrangência, seria também necessária uma gama maior de recursos materiais e humanos. Com isso, após analisar as dificuldades que seriam enfrentadas nesses quesitos supracitados, foi feita uma reunião entre a coordenação do projeto e nós, estagiários do curso de educação física e agora,

membros do projeto. Com isso, foi decidido que seria melhor reduzir a escala do projeto retirando os setores a princípio reitoria e central de integração acadêmica e mantendo como setor pleiteado a proinfra.

Pois, além das atividades cotidianas de manutenção predial e de áreas verdes, a Pró-Reitoria de infraestrutura realiza atividades referentes à reforma, elaboração de projetos, restauração e construções de obras, bem como a fiscalização de obras executadas por empresas.

4.3 O Público

Após a confirmação do setor que seria aplicada a ginástica laboral e o aperfeiçoamento dos bolsistas, criou-se a necessidade de conhecer o setor proinfra, suas dependências, e também de entender quais as reais necessidades e as particularidades dos seus trabalhadores. Logo, surgiram os questionamentos: quem eram eles, faixa-etária, gênero, quantidade de trabalhadores, sua função na empresa, especificidades do trabalho e quais grupamentos musculares eram mais exigidos, se eram felizes no trabalho, se tinham algum problema de saúde que impedisse a sua participação nas aulas de Ginástica Laboral e o seu estilo de vida além do ambiente laboral.

Logo, foi aplicado um estudo baseado no protocolo de Markus Vinícius Nahas (2010), este, adaptado para analisar o estilo de vida dos colaboradores, a fim de obter informações como: informações pessoais, se praticam atividades físicas e o tipo de atividade física praticada, se é adepto ao tabagismo, se é adepto ao alcoolismo, percepção do estresse, qualidade nos relacionamentos interpessoais, alimentação, interesses do trabalhador e nível de adaptação ao trabalho.

Com isso, foi constatado que os colaboradores que faziam parte do setor eram de predominância do sexo masculino, com idade média 20 a 60 anos, que tinham um estilo de vida em sua maioria saudável, pois, boa parte dos mesmos não faziam uso do tabagismo e nem bebiam ou tinham um baixo consumo de bebidas alcoólicas além de terem uma alimentação regular e afirmarem ter uma boa relação para com os demais colegas de trabalho.

4.4 As Aulas de Ginástica Laboral

Após conhecer a população estudada antes do início prático das intervenções, houve um processo de análise, criação e desenvolvimento de métodos compatíveis com a realidade

dos colaboradores, para a aplicação da ginástica laboral com foco na promoção da saúde, através das atividades que seriam exercidas, a fim de potencializar os resultados e a eficiência das intervenções.

Foi decidido em reuniões entre a coordenação do projeto, os estagiários do projeto e o pró-reitor de infraestrutura da universidade que a ginástica laboral seria aplicada em três dias da semana sendo estes: segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira. O tipo de ginástica laboral utilizado foi o de Ginástica Laboral preparatória. Pois, as intervenções seriam realizadas no início do dia de trabalho, precisamente às 7:10 tendo como tempo de aplicação em média de 15 a 20 minutos

Logo, foi verificado que como eram três dias de intervenções, era preciso traçar um roteiro de aplicação semanal das aulas. Isso porque seriam mais abrangentes os tipos de exercícios a serem executados e a forma de abordagem que a aula seria realizada fugindo da monotonia. Com isso, foi definido que os grupos teriam que aplicar aulas que contemplassem o fortalecimento muscular através da aplicação de exercícios resistidos sendo também divididos em exercícios de fortalecimento para membros inferiores e superiores, fortalecimento do abdome e músculos das costas, alongamentos e dinâmicas para melhoria de relacionamento cooperativo. Estes itens requeridos foram utilizados de forma alternada, um para cada dia da semana.

Como primeiro contato para realização de intervenções, buscamos conhecer ainda mais os trabalhadores. A primeira aula foi para nos apresentarmos. Compareceram uma média de 35 colaboradores. Logo, utilizamos uma caixa de som e músicas pop e forró para além da aplicação e execução dos exercícios, criarmos um ambiente agradável. Esta prática foi utilizada por outras vezes, pois, a música facilitava a aplicação da aula dando ritmo aos movimentos. Onde, logo quando a música começava a tocar, os colaboradores já sabiam que a aula estava prestes a começar e já se reuniam no local combinado. Com o passar do tempo, o número de participantes foi reduzindo até chegar à média de 15 a 20 colaboradores.

O local de aplicação das aulas era o estacionamento da proinfra. Pois, além de ser um local aberto, tinha um considerável espaço que facilitava e tornava mais viável as intervenções. Onde, nos dias que teria ginástica laboral, um colaborador já reservava o local com antecedência e delimitava com cones o espaço para que os carros em trânsito não atrapalhassem os momentos de aula.

As aulas de fortalecimento eram feitas de forma semelhante ao se tratar de sua aplicação. Pois, era realizado primeiro o alongamento, o aquecimento, a aplicação dos exercícios resistidos que poderiam ser individuais ou em dupla e posteriormente à volta à calma. Os exercícios resistidos às vezes eram substituídos por treinamentos funcionais. Geralmente, tinha duração média de 20 a 25 minutos.

As aulas de dinâmicas utilizavam as mais variadas práticas. Como, por exemplo, jogos cooperativos. Era acompanhada em sua maioria por músicas alegres além também, do alongamento e volta à calma. Geralmente tinha duração média 20 minutos.

As aulas de alongamento geralmente eram mais curtas, onde eram utilizados os alongamentos: individual e em dupla. Também acompanhadas por músicas. Geralmente tinha duração média 15 minutos.

Além disso, também proporcionamos aos colaboradores experimentações nas aulas de exercícios que se assemelhavam aos movimentos de lutas, como por exemplo, boxe, capoeira, e também, danças, aos ritmos de forró, funk, xote, músicas eletrônicas, flashback, pop, entre outros.

Ao final de cada aula, tínhamos uma conversa com os colaboradores abordando informações gerais acerca de saúde e conscientização, exercício físico, explicar para que servem os exercícios que estão sendo executados, tirar dúvidas, informativos de eventos e receber o feedback da aula.

Os materiais utilizados eram variados, pois, na verdade, reaproveitamos muitos materiais ali mesmo presentes para nos auxiliar nos momentos de aula. Dentre os materiais utilizados, utilizamos: cones, bolas, arcos, fitas de theraband e outros elásticos variados. Como também, foram utilizados: paralelepípedos, tijolos e telhas, estes presentes no local e que foram utilizados como demarcadores quando não tínhamos a disposição, os materiais necessários.

Além disso, gostaria de destacar a presença do pró-reitor de infraestrutura da universidade que estava sempre presente nas aulas, participando ativamente de todos os momentos e motivando os colaboradores a também participarem dos momentos vivenciados. Fator este que nos motivava ainda mais a estarmos promovendo aulas cada vez mais dinâmicas.

Com o tempo, foi verificado pela coordenação e supervisão do projeto que o mesmo estava necessitando de mais alunos para suprir as suas necessidades de recursos humanos. Logo, foram selecionados mais 5 voluntários, estes alunos de educação física da instituição e que após serem selecionados, também passaram pelo curso de capacitação anteriormente mencionado.

As aulas ficaram mais dinâmicas, pois, como existia um número maior de voluntários, também, foi possível realizar rodízios para aplicação das mesmas. Nesse contexto, os dias de intervenção eram contemplados sempre por dois ou três alunos, sendo orientados pela supervisão do projeto para que no momento da aula, um aluno realize a prática, o desenvolvimento e a dinâmica dos exercícios, enquanto os demais, registrem a aula através de ficha de presença, registrem as aulas através da captura de fotos dos momentos de intervenção e corrijam o posicionamento dos colaboradores quando estavam realizando o exercício de maneira incorreta.

4.5 Eventos Promovidos

Além das aulas, a fim de proporcionar momentos de lazer aos colaboradores, foram promovidos alguns eventos ao longo do tempo que marcaram as datas específicas por grande satisfação, alegria e companheirismo. Os eventos supracitados foram:

- **1º Torneio de Futsal da Proinfra:**

Este campeonato foi elaborado por membros do projeto de extensão em parceria com colaboradores do setor Proinfra e realizado no dia 05 de maio de 2017. Consistiu em um campeonato de futsal por meio de pontos corridos com regulamento interno, mesa e equipe de arbitragem, equipe de primeiros socorros composta por alunos do curso de enfermagem da universidade e mesa de frutas. Foi composto por 06 times integrantes, aos quais, todos os jogadores faziam parte do quadro de funcionários do referido setor.

Os times foram divididos por subsetores, sendo estes: um time de eletricitas, um time do subsetor operacional (pedreiros, carpinteiros, pintores, auxiliares de serviços gerais, dentre outros), um time de do subsetor de engenharia, um time do subsetor dos seguranças e também, dois times do projeto intitulado reeducando, sendo composto por indivíduos que foram condenados na justiça e estão cumprindo pena em regime semiaberto ao qual fazem trabalhos voluntários na instituição, com objetivo de redução do tempo de condenação e

manutenção do método de cumprimento de pena. Neste campeonato, o time campeão em questão foi o (seguranças) ao qual, os integrantes receberam troféu e medalhas de participação. Além disso, receberam medalhas os melhores jogadores nos quesitos: artilheiro e melhor goleiro.

- **1º Torneio de Sinuca e Tênis de Mesa da Proinfra:**

Este Campeonato foi elaborado por membros do projeto de extensão e colaboradores em parceria com o pró-reitor de infraestrutura da universidade realizado no dia 14 de novembro de 2017.

Consistiu em um torneio de sinuca e tênis de mesa com regulamento interno e também, café da manhã com fala e abertura proferida pelo pró-reitor de infraestrutura da universidade. No campeonato de sinuca, participaram 30 colaboradores, sendo estes, alocados em diversas funções, como engenheiro, eletricitas, pedreiros, carpinteiros, pintores, dentre outros. Os jogos eram realizados por chaves com avanço para próxima etapa o vencedor, tendo semifinal e final. As premiações foram medalhas de participação para os três primeiros colocados.

No campeonato de tênis de mesa consistiu em campeonato de pontos corridos com regras oficiais do esporte. Foi composto por sete participantes sendo quatro destes colaboradores dos setores operacional e engenharia e os outros três membros do projeto de extensão. As premiações foram medalhas de participação para os três primeiros colocados.

- **2º Torneio de Futsal da Proinfra:**

Este campeonato foi elaborado por membros do projeto de extensão em parceria com colaboradores do setor proinfra e realizado no dia 07 de dezembro de 2018. Consistiu em um campeonato de futsal por meio de chaves com regulamento interno, mesa e equipe de arbitragem e mesa de frutas. Foi composto por 06 times integrantes, aos quais, todos os jogadores faziam parte do quadro de funcionários do referido setor. Os times foram divididos por subsetores, sendo estes: um time de eletricitas, um time do subsetor operacional (pedreiros, carpinteiros, pintores, auxiliares de serviços gerais, dentre outros), um time de do subsetor de engenharia, um time do subsetor dos seguranças e também, dois times do projeto intitulado reeducando com suas especificidades supracitadas. Neste campeonato, o time campeão em questão foi o reeducando II ao qual os integrantes receberam troféu e medalha de

participação. Além disso, receberam medalhas os melhores jogadores nos quesitos: artilheiro e melhor goleiro.

Todos os eventos promovidos foram de suma importância para o projeto, pois, além de dar visibilidade às atividades do projeto, também, são meios de promoção de cooperação, integração, participação e confraternização dos colaboradores fazendo com que o ambiente de trabalho seja ainda mais saudável.

O projeto de extensão ganhou proporção, logo, o mesmo começou a ter visualização, onde foi noticiado pelo jornal local da cidade, este, promovendo uma matéria exclusiva acerca das atividades propostas nas intervenções e também, foi realizada uma entrevista pelos alunos do curso de comunicação social da universidade, com o objetivo de conhecer o projeto e informações sobre a ginástica laboral ao qual, pouco tempo depois, foi noticiado no site da referida instituição.

4.6 Desafios e pontos a serem melhorados

Durante as intervenções foram encontradas algumas dificuldades ao qual foram diagnosticadas em ocasiões e por motivos diferentes. Nesse contexto, um fator importante e que deve ser destacado é a resistência para participar das atividades por alguns dos colaboradores. Pois, mesmo com as argumentações por parte dos integrantes do projeto e do pró-reitor de infraestrutura da universidade acerca da importância da participação nas aulas de ginástica laboral que trariam conhecimentos importantes e reflexos na melhoria da saúde dos trabalhadores, alguns não queriam participar das atividades, alegando por falta de informação muitas vezes vinculada à cultura onde os mesmos vivem e seu processo de formação, não enxergar a necessidade daquelas intervenções, aos quais, estes, difundiam e desencorajavam os outros colaboradores então integrantes das aulas a não mais participarem. Com isso, nós integrantes do projeto intervimos conscientizando-os e buscando a reintegração destes à participação nas aulas. Essa dificuldade acima citada é reforçada pelo local de execução das atividades. Pois, o estacionamento sendo um espaço amplo, arejado e que tem vários pontos positivos. Entretanto, ele fica ao lado da central de integração acadêmica, que é um prédio onde os demais estudantes ficam assistindo os momentos de intervenção na sacada antes do início das aulas. Este fator causa constrangimento em boa parte dos participantes levando-os a não querer executar algumas atividades propostas.

Diante disso, proponho que deve ser analisada e estudada a busca de outro local para que as intervenções sejam executadas a fim de diminuir a inibição por parte de alguns colaboradores a realizarem as atividades propostas. Além disso, é necessária a aquisição de materiais para o projeto, com objetivo de facilitar a promoção das intervenções por parte dos estagiários e motivar os colaboradores a participarem cada vez mais das atividades propostas.

4.7 Visão dos Estagiários

O projeto foi muito importante para a nossa formação, pois, através das vivências proporcionadas por ele, podemos ter a experimentação da atuação do profissional de educação física na aplicação da Ginástica Laboral desde a sua elaboração, analisando aos melhores meios para aplicação das aulas, os métodos e as estratégias utilizadas até a execução prática das intervenções. Esta experiência aprimorou a nossa visão de mundo, de modo com que a partir desta, pudéssemos compreender e aprender com as dificuldades ao qual nos deparamos ao longo das intervenções.

Como professores em formação, sentimos orgulho da nossa evolução durante as aulas e da nossa sensibilidade de nos adaptarmos a realidade que nos deparamos. Além disso, ver a vontade dos participantes no decorrer das intervenções ao longo de nossa trajetória foi de grande satisfação e alegria, pois podemos observar a socialização e interação de todos e a participação deles dentro dos conteúdos apresentados.

Fora da universidade, em todos os locais em que vamos e que encontramos os colaboradores participantes, sempre somos recebidos com muita alegria e muitos dos que participavam nos relatavam da visão que eles tinham antes das nossas intervenções e pós-intervenções, e foi satisfatório ver que os mesmos passaram a ter mais cuidado com a saúde, muitos procuraram praticar atividade física com mais frequência e esta percepção de vida mais saudável foi aprimorada a cada encontro ao qual aguardavam as aulas de ginástica laboral com ansiedade diante da busca do conhecimento, para aplicabilidade em suas vidas.

Nessa perspectiva, o projeto continua ativo e como membros do mesmo, temos a certeza após esta rica vivência que sempre é possível alcançar os objetivos e superar as dificuldades que nos são impostas, e o mais importante de tudo, sempre é possível de independente da forma, ajudar as pessoas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma compreensão de como a educação física possibilita a melhoria da promoção da saúde das pessoas em seu ambiente de trabalho. Como também, uma reflexão acerca dos benefícios da introdução da ginástica laboral para as empresas e dificuldades encontradas ao trabalhar esse conteúdo. Além disso, também permitiu utilizar diferentes métodos de aplicação da ginástica laboral e seus recursos, baseando-se nas especificidades do setor cujos colaboradores faziam parte e avaliar como essas estratégias auxiliaram no desenvolvimento e aplicação das aulas.

De um modo geral, os colaboradores demonstraram interesse em participar das aulas de ginástica laboral e de vivenciarem essa prática em seu ambiente de trabalho. Entretanto, foram encontradas algumas dificuldades, como a resistência em participar das atividades por parte de alguns membros, justificada pela falta de conhecimento acerca do conteúdo sendo trabalhado e sua importância, como também, pela timidez provocada pela exposição no local de aplicação das atividades.

A maioria dos colaboradores participantes não tinham conhecimento dos benefícios da atividade física. Mas por intermédio das intervenções, o nível de conhecimento acerca de saúde e qualidade de vida aumentou significativamente, fazendo com que muitos passassem a praticar atividades físicas de forma regular. Diante do feedback apresentado por estes colaboradores, ficou evidente que os objetivos das aulas foram realmente alcançados.

Os exercícios resistidos e alongamentos proporcionaram aos participantes o fortalecimento muscular. Ao qual melhoram seu desempenho motor no dia a dia, redução do quadro de dores afirmadas pelos mesmos, aumentou o entusiasmo, além de permitir os colaboradores conhecer o corpo humano, seu funcionamento e suas divisões, aprimorando o entendimento da percepção corporal.

As rodas de conversas realizadas ao fim de cada intervenção conseguiram criar um ambiente onde os colaboradores puderam argumentar acerca da aula e através de momentos permitidos por nós, estagiários bolsistas e ministrantes das aulas, tirar suas dúvidas sobre os temas e conteúdos propostos. Estes momentos permitiram aos participantes entender e memorizar melhor o que havia sido ensinado, por apresentarem uma linguagem de fácil entendimento e assimilação. Além de serem também importantes para atualizar os participantes sobre informes gerais e eventos relacionados ao projeto mais próximos.

As dinâmicas propostas nas aulas forneceram um ambiente enriquecedor, descontraído, agradável e motivador aos colaboradores, que além de divertir, passou a ser visto como um promotor de aprendizagem, permitindo os participantes melhorar seu entendimento de temas como: cooperação, trabalho em grupo, socialização, harmonia, amizade, dentre outros.

Dada a importância do tema, torna-se necessário o desenvolvimento de projetos que visem à promoção da saúde dos trabalhadores e que possam desencadear competências e habilidades para garantir métodos e intervenções de maior qualidade, que atendam as diferentes necessidades dos colaboradores e assim, efetivar uma prática intervencionista diferenciada.

Nesse sentido, a introdução e utilização da ginástica laboral como meio de promoção da saúde, contribui e permite aos trabalhadores a promoção da saúde, motivando-os a exercer a prática da vida saudável e ativa, gerando inúmeros benefícios a este cidadão e trazendo a Educação Física como elemento presente em todos os âmbitos e momentos do seu cotidiano.

REFERÊNCIAS

- CAÑETE, I. **Humanização: Desafio da Empresa Moderna – A Ginástica Laboral como um caminho**. Porto Alegre: Artes e Ofícios, 1996.
- CUNHA, Wéltima Teixeira; Freitas, Maria do Carmo Soares de. Nas mãos das charuteiras, histórias de vida e de Ler/Dort. **Revista Baiana de Saúde Pública**, V. 35, N. 1, P. 159, 2014.
- DE OLIVEIRA J.R.G. **A Prática da Ginástica Laboral**. 3ª Ed. Rio De Janeiro: Sprint, 2007.
- DE OLIVEIRA, J.R.G. A importância da Ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física/Journal of Physical Education**, V. 76, N. 139, 2007.
- DIAS, M. F. M. G. **Ginástica Laboral: Empresas gaúchas têm bons resultados com a ginástica antes do trabalho**. *Proteção*, V.6, N.29, P.24-25, 1994.
- FEITOSA, Samara Trajano. **Ginástica laboral: Vivências em empresa no segmento de calçados na cidade de Campina Grande–PB**. 2017. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.
- FONTES, L. **Vida ativa para o novo milênio**. XXIV Simpósio Internacional de Ciências Do Esporte, Outubro, 2001.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Editora Atlas S.A, 1987.
- GODOY, Arlida Schmidt. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Revista de administração de empresas**, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.
- LIBÂNEO, José C. **Didática na formação de professores: Entre a exigência democrática de formação cultural e científica e as demandas das práticas socioculturais**. Santos, Akiko e Suanno, Marilza V. didática e formação de professores: Novos Tempos, Novos Modos De Aprender E Ensinar. Porto Alegre: Sulina, 2013.
- DE LIMA, V. 1969 - **Ginástica Laboral: Atividade física no ambiente de trabalho / Valquíria De Lima**. - 3.Ed. Rev. E Ampliada. - São Paulo: Phorte, 2007.
- LIMA, V. **Ginástica Laboral: Atividade Física no ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte, 2004.
- MARTINS, C. O. **Programa de promoção da saúde do trabalhador**. Jundiaí: Fontoura, 2008.
- MARTINS, C. O.; DUARTE, M. F. S. Efeitos da Ginástica Laboral em servidores da

reitoria da UFSC. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, DF, V. 8, N.4, P. 7-13, 2000.

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. Editora Manole, 2008.

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.

PIMENTEL, G. G. A. **A Ginástica Laboral e a recreação nas empresas como espaço de intervenção da Educação Física no mundo do trabalho**. *Corpociência*, N.3, P.57-70, 1999.

SAMPAIO, A. A; DE OLIVEIRA, J. R.G. **A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho**. *Caderno de Educação Física e Esporte*, v. 7, n. 13, p. 71-79, 2008.

SOARES, C. L. **Educação Física: Raízes Europeias e Brasil**. 3 Ed. Campinas: Autores Associados, 2004.

APÊNDICE

APÊNDICES



APÊNDICE A – Exercício de alongamento da coluna cervical.



APÊNDICE B – Exercício de alongamento das mãos.



APÊNDICE C – Exercício de aprimoramento do equilíbrio.



APÊNDICE D – Exercício de aprimoramento do equilíbrio.



APÊNDICE E – Exercício em dupla utilizando bolas de sopro.



APÊNDICE F - Exercício em dupla para alongamento dos membros inferiores.



APÊNDICE G – Exercício de alongamento dos membros superiores.



APÊNDICE H – Exercício de alongamento dos membros inferiores.



APÊNDICE I – Membros do projeto, estes, participantes da semifinal no torneio de tênis de mesa da PROINFRA.



APÊNDICE J – Membros da comissão de organização e arbitragem do 2º torneio de futsal da PROINFRA.

PROJETO GINÁSTICA LABORAL E TREINAMENTO PERSONALIZADO	
Setor: Proinfra - Professor: Douglas Filipe Freire Alves	Data: 25/05/2018
Tema da aula: Comportamento Preventivo Postural.	
Objetivos de aprendizagem da aula	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer as posturas adequadas para a realização de várias tarefas diárias e no trabalho; • Conhecer alguns problemas ocasionados pela má postura; • Valorizar a importância da atividade física para a manutenção da postura adequada.
	Conceitual: <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer alguns problemas posturais; • Conhecer a formas de prevenir problemas posturas.
	Procedimental: <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar-se para manter ou aumentar os cuidados com sua postura no cotidiano ou no trabalho.
	Atitudinal: <ul style="list-style-type: none"> • Valorizar a importância da manutenção da postura adequada para uma vida mais saudável.
Conteúdos	
Estratégias	<ul style="list-style-type: none"> • No início da aula, o professor organiza os colaboradores em um semicírculo para facilitar a compreensão do conteúdo a ser passado; • Ao som de músicas no estilo flashback (anos 80 e 90), o professor inicia a realização de alongamentos para membros superiores e inferiores. (5 minutos); • Após isso, são realizados exercícios de aquecimento ritmados ao som de músicas de estilo pop. (5 minutos); • Seguindo a sequência, o professor promove a realização de exercícios de relaxamento som de músicas relaxantes. (5 minutos). • Enquanto os exercícios estão sendo realizados, o professor vai expondo o conteúdo da aula, trazendo informações importantes acerca de postura para que serviam os exercícios realizados e como os exercícios sendo realizados poderiam melhorar a postura dos colaboradores dentro e fora do ambiente de trabalho. • Por fim, realização do feedback com os participantes buscando entender os pontos mais importantes que os colaboradores consideraram da aula e pontos a serem melhorados, retirada de dúvidas dos colaboradores acerca do conteúdo proposto junto ao professor e informativos gerais sobre o projeto, datas e eventos. (5 minutos).
	Bibliografia