



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

JOSÉ MÁRCIO DA SILVA ARAÚJO

**IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL PARA A SOCIABILIZAÇÃO DO
TRABALHADOR**

CAMPINA GRANDE - PB

2019

JOSÉ MÁRCIO DA SILVA ARAÚJO

**IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL PARA A SOCIABILIZAÇÃO DO
TRABALHADOR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

.

Orientador: Prof. Dra. 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.

A659i Araujo, José Márcio da Silva.
Importância da Ginástica Laboral para a sociabilização do
trabalhador [manuscrito] / Jose Marcio da Silva Araujo. - 2019.
31 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, Coordenação do Curso de Licenciatura em
Educação Física - CCBS.*
1. Ginástica laboral . 2. Sociabilização . 3. Qualidade de
vida no trabalho. I. Título
21. ed. CDD 796.4

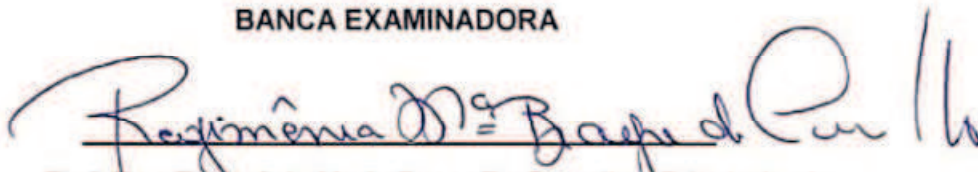
JOSÉ MÁRCIO DA SILVA ARAÚJO

**IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL PARA A SOCIABILIZAÇÃO DO
TRABALHADOR**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Departamento de
Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de
Licenciatura em Educação Física.

Aprovada em: 11/11/2019

BANCA EXAMINADORA

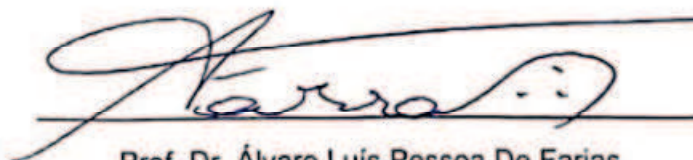

Prof. Dra. Regimênia Maria Braga De Carvalho (Orientadora)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa De Farias

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

À **Deus**, pois é o meu guia e quem me sustenta em todos os momentos, sem Ele eu não existiria.

Aos meus pais **Marinava Lima Da Silva Araújo** e **Cícero Dos Santos Araújo**, por todo o apoio, sem medir esforços para me ajudar a alcançar meus objetivos e, pela fé, me incentivaram a mudar de cidade e entrar em um curso superior.

À minha noiva **Lydiane Dos Santos Dantas**, pelo amor, carinho e cumplicidade. A principal incentivadora do meu caminho acadêmico, minha inspiração de aluno e profissional dedicado a cumprir objetivos, buscar conhecimentos, e sempre querer ser melhor.

À minha sogra **Maria José Dos Santos Dantas**, por todos os conselhos, pela ajuda, pelo carinho, sempre me incentivando.

Aos meus **colegas de turma**, pelo companheirismo e amizade durante todo o curso.

À minha orientadora **Prof. Dra. Regimênia Maria Braga De Carvalho**, por ter me ajudado desde o início do curso, me aconselhando e me mostrando como ser um bom professor de Educação Física.

Ao **Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho**, pelos conhecimentos ofertados, me fazendo ser um aluno melhor e conseqüentemente um bom profissional.

Ao **Prof. Dr. Álvaro Luiz Pessoa De Farias**, pela contribuição na minha formação, pela alegria todas as manhãs de realização do projeto na Proinfa.

A **todos os professores do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba**, pela grande contribuição na minha formação, pela motivação, conhecimentos e reflexões durante os componentes curriculares.

Aos colaboradores que fazem parte da PROINFA, pelo respeito e disponibilidade em participar do projeto.

RESUMO

É inquestionável que a revolução industrial trouxe diversas mudanças no ambiente de trabalho e, a partir de então, começaram a surgir as doenças ocupacionais, relacionadas as novas exigências físicas e psicológicas geradas pelo novo modo de produção e uso da mão de obra. A Ginástica Laboral (GL) surge nesse contexto, como forma de minimizar os fatores de risco e fornecer melhor qualidade de vida ao trabalhador. Um programa de GL consiste em exercícios sistematizados, direcionados a grupos musculares específicos, que podem ser realizados antes, durante ou depois da jornada de serviço. Nessa perspectiva, o presente trabalho tem por objetivo relatar a experiência vivenciada no projeto de extensão “Ginástica Laboral e treinamento personalizado”, do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, Campus Campina grande, sob a perspectiva da sociabilização, um dos pilares da GL. O projeto ocorre na Pró-Reitoria de infraestrutura (PROINFA), três vezes por semana, com trabalhadores de uma empresa terceirizada que presta serviços a UEPB. As atividades e os eventos que foram realizados trouxeram inúmeros resultados positivos. Do ponto de vista da sociabilização, permitiu uma melhor convivência e harmonia entre os participantes, fortalecimento das relações interpessoais e formação de novos vínculos entre trabalhadores que sequer se conheciam. Em contrapartida, foi uma rica experiência também para os estagiários, contribuindo significativamente para sua formação enquanto futuros profissionais.

Palavras-Chave: Projeto. Ginástica Laboral. Sociabilização

ABSTRACT

It is unquestionable that the industrial revolution brought about several changes in the work environment and, from then on, occupational diseases began to emerge, related to the new physical and psychological demands generated by the new mode of production and use of labor. Labor Gymnastics (GL) emerges in this context, as a way to minimize risk factors and provide better quality of life to the worker. A GL program consists of systematized exercises targeted at specific muscle groups that can be performed before, during or after the workday. From this perspective, this paper aims to report the experience of the extension project "Labor Gymnastics and personalized training", from the Physical Education course of Paraíba State University, Campina Grande Campus, from the perspective of socialization, one of the pillars of GL. The project takes place at the Infrastructure Rectory (PROINFA), three times a week, with workers from an outsourced company that provides services to UEPB. The activities and events that were held brought numerous positive results. From the point of view of socialization, it allowed better coexistence and harmony among the participants, strengthening interpersonal relationships and forming new bonds between workers who did not even know each other. On the other hand, it was also a rich experience for the interns, contributing significantly to their training as future professionals.

Keywords: Project. Labor gymnastics. Socialization

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 REFERÊNCIAL TEÓRICO.....	8
2.1 A ginástica laboral.....	8
2.2 Estresse no ambiente de trabalho.....	9
2.3 Ginástica laboral e sociabilização	11
3 METODOLOGIA	13
4 RELATO DE EXPERIÊNCIA	14
4.1 O projeto Ginástica Laboral e treinamento personalizado	14
4.2 Desenvolvimento das aulas	14
4.3 Eventos de sociabilização	15
4.4 Desafios enfrentados	16
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
6 REFERÊNCIAS.....	18
APÊNDICE A	20
APÊNDICE B	21
APÊNDICE C	22
APÊNDICE D	23
APÊNDICE E	24
APÊNDICE F.....	25
APÊNDICE G	26
APÊNDICE H	27
APÊNDICE I.....	28
APÊNDICE J.....	29
APÊNDICE K.....	30
APÊNDICE L	31

1 INTRODUÇÃO

A partir da revolução industrial, no século XVIII, o trabalho, que antes era realizado quase completamente por mão de obra humana, passa a ser realizado por máquinas e o homem torna-se, então, apenas um operador delas, passando a enfrentar uma maior pressão de produção, jornada de trabalho mais longas, tarefas repetitivas e exaustivas. Dessa forma, as consequências físicas e psicológicas dessa nova organização do trabalho começaram a surgir e, em consequência, a necessidade de leis que assegurassem os direitos do empregado.

Muitas melhorias foram conquistadas ao longo dos anos, porém, ainda hoje, os trabalhadores estão suscetíveis a doenças e transtornos relacionados ao ambiente laboral que têm tomado proporções globais e considerados a níveis epidemiológicos. (MACIEL; FERNADES; MEDEIROS, 2006). Fatores como dificuldades no relacionamento entre colegas, insatisfação com a atividade desempenhada e pressão por resultados eficientes e cada vez mais rápidos desencadeiam as doenças psicológicas, como discorre Drucker (1995).

Nesse contexto, a educação física torna-se muito importante. A prática de atividade física regular traz inúmeros benefícios, dentre eles, um canal de descarga da emoção e tensão gerada pela rotina e estresse no emprego. Intervenções no ambiente laboral dentro dessa perspectiva são essenciais para prevenção de doenças e a promoção de saúde.

A ginástica laboral (GL) é o ramo da educação física que se preocupa diretamente com a saúde do trabalhador, de acordo com a literatura, é uma medida eficiente para a prevenção de problemas físicos e emocionais e tem o objetivo de evitar o aparecimento dessas doenças, bem como a reabilitação do trabalhador. (MENDES E LEITE, 2004)

Portanto, o objetivo desse trabalho é relatar a experiência vivenciada durante aulas de ginástica laboral desenvolvidas durante o projeto de extensão “Ginástica Laboral e treinamento personalizado”, do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, Campus Campina Grande, evidenciando como essa prática pode contribuir na prevenção do aparecimento de sintomas de estresse no colaborador, bem como permitir uma melhor sociabilização no ambiente de trabalho, que pode ser estendido ao convívio familiar e social.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 A ginástica laboral

Conforme aponta Cañete (1996), um pequeno livro chamado “Ginástica de pausa – destinado a operários” editado na Polônia, em 1925, foi o primeiro apontamento encontrado sobre Ginástica Laboral, que posteriormente surgiu em países como Holanda e Rússia. Porém alguns autores divergem quanto a origem da GL. Alguns acreditam que sua procedência é japonesa, outros defendem que nasceu na Suécia. (ZILLI, 2002). A partir daí começam a aparecer mais estudos na área, principalmente na Europa, em países como França, Bélgica e Suécia. Esses estudos estavam focados em investigar a fadiga, condições psicológicas, e investigar as impressões e sentimentos das pessoas envolvidas na ginástica de pausa. (CAÑETE, 1996).

No Brasil, a Ginástica laboral chega em 1969, sendo implantada por uma equipe de profissionais de Educação Física em estaleiros de uma empresa japonesa. Segundo LIMA (2007), a Federação de Estabelecimento De Ensino Superior (FEEVALE), em Novo Hamburgo/ RS, através da Escola De Educação Física, foi muito importante para que a GL se inserisse no Brasil, com a elaboração do projeto “Educação Física Compensatória e Recreação”.

Em 1985, em pesquisa realizada pela Fundação Emílio Odebrecht, apontou-se que, no Brasil, apenas 1% do prêmio seguro que os empregados pagam ao INSS é revertido para medidas preventivas, enquanto 99% é utilizado em consultas e tratamentos médicos, evidenciando uma errônea prioridade, onde o foco recai em curar aqueles que já estão doentes ao invés de medidas preventivas para os que estão saudáveis (LIMA, 2007). Como exemplo de atitudes que as empresas podem tomar, existe o programa 5S de qualidade de vida, os cinco S, significam: superávit, saúde, segurança, sociabilização e satisfação (POLITO E BERGAMASCHI, 2010a). A ginástica laboral pode atuar dentro desse programa, dando ênfase na saúde e na sociabilização.

A ginástica laboral é definida como práticas de exercícios físicos, prescritos de acordo com a função que cada trabalhador exerce, e são realizados de forma coletiva durante a jornada de trabalho. A principal finalidade é a prevenção de doenças ocupacionais, e a promoção do bem-estar: conhecendo, respeitando, amando e

estimulando o próprio corpo (LIMA, 2003). Por ser realizado no próprio ambiente de trabalho, a GL funciona como um descanso ativo, visando a quebra da monotonia, por isso é muito importante que ela seja muito bem planejada e variada (MENDES E LEITE, 2004)

A Ginástica Laboral se divide em três tipos: Ginástica de aquecimento ou preparatória; Ginástica compensatória ou de pausa; e Ginástica de relaxamento ou final de expediente. A primeira, com duração entre 5 e 10 minutos, é realizada no início do expediente e tem como objetivo a preparação para o dia de trabalho, aquecendo grupos musculares que serão mais solicitados, proporcionando uma maior disposição. As estatísticas comprovam que existe muitos acidentes nas primeiras horas de trabalho, por falta de atenção, cansaço e sono; a Ginástica laboral preparatória ajuda na redução dos riscos de trabalho, proporcionando um aquecimento corporal antes do início do expediente (LIMA, 2018).

A ginástica de pausa ou compensatória, tem duração de 10 minutos e acontece durante o expediente, proporciona uma pausa que interrompe a monotonia do trabalho, visando a compensação das estruturas sobrecarregadas. As pausas ativas devem acontecer entre 3 e 4 horas do início do trabalho, dando ênfase no relaxamento aos músculos e tendões mais exigidos durante as horas de esforço, e fortalecê-los (OLIVEIRA, 2006).

Por fim, a Ginástica de final de expediente ou de relaxamento, como a nomenclatura sugere, proporciona exercícios de alongamento e relaxamento físico e mental ao final do dia de trabalho. Possibilita melhoria na percepção do próprio corpo, redução da ansiedade e tensão (LIMA, 2007). Para Mendes (2000), o objetivo é relaxar o corpo e aliviar tensões acumuladas durante o expediente.

2.2 Estresse no ambiente de trabalho

O estresse é intrínseco ao ser humano, configurando-se como uma resposta fisiológica, psicológica e comportamental frente à situações e pressões intrínsecas ou extrínsecas, que são capazes de perturbar o equilíbrio. ((MICHEL, 1998; FERREIRA, 2000).

Datti (1997) aponta que existem dois tipos de estresse: aquele favorável, que é um desgaste físico e mental que nos traz prazer e também benefícios (eustresse); e

o desfavorável, que pode causar uma desorganização física e mental, um desgaste negativo (distresse).

Em contrapartida, Martins (2011) traz o conceito de estresse ocupacional, cujo agente estressor estaria relacionado ao trabalho e não necessariamente ao indivíduo, embora não se deva. Mas também não se deve interpretar que trabalhar causa distresse pois, segundo Lima (2007):

Atividades diárias bem organizadas que respeitem os limites do corpo trazem uma grande quantidade de energia e desenvolvem um equilíbrio físico. São os comportamentos físicos inadequados e a desorganização de tarefas mentais que geram o estresse.

O estresse ocupacional tem seis grandes causas: conflitos interpessoais no trabalho, pressão gerada pela carga de trabalho e cumprimento dos prazos, ansiedade causada por mudanças organizacionais, processos de gerenciamento, remanejamento forçado e reestruturação organizacional, além de clientes agressivos (MARTINS, 2011).

Para evitar o estresse ocupacional, é essencial uma sensibilidade da empresa à saúde do seu trabalhador, de forma a possibilitar condições que evitem o desencadeamento do estresse, o qual tende a trazer consequências a todo o ambiente de trabalho. Uma vez estressado, o funcionário tende a produzir menos e ter um relacionamento difícil com seus colegas que prejudicam a produção em nível muito maior do que apenas no desempenho de um trabalhador.

Quanto mais o ambiente for opressor, intensamente controlado, especializado e presença de líderes autoritários, mais há chances de respostas negativas dos funcionários, fato que a psicologia explica. Altos níveis de rotatividade, absenteísmo, dificuldades no relacionamento, são indicadores de ambientes com essas características. As novas características de trabalho levam ao isolamento, o que faz com que o trabalhador se feche ainda mais na monotonia das tarefas. Ao mesmo tempo que gera cansaço, essa situação contrasta com um alto grau de exigência, o que acaba gerando sintomas que se enquadram na fadiga psíquica (POLITO E BERGAMASCHI, 2010).

Um programa de ginástica laboral contribui para a minimização de estímulos estressantes, fazendo com que haja motivação para praticar atividade física com maior regularidade, reavaliar o modo de pensar e agir, promover momentos de

descontração e lazer, alterar seu estilo de vida de acordo com suas condições (LIMA, 2007). Além da ginástica laboral atuar na prevenção de doenças musculoesqueléticas, ela também contribui para a redução do estresse e faz com que ocorra melhorias no relacionamento entre empresa e funcionários (POLITO E BERGAMASCHI, 2010).

Segundo Polito e Bergamaschi (2002), a ginástica laboral faz uso dos aspectos físico, psicológico e social, compondo-se de séries de exercício diários, realizados no local de trabalho que visa a prevenção de lesões, normalização de funções fisiológicas, e oferecer um momento de descontração e sociabilização.

2.3 Ginástica laboral e sociabilização

Conforme já discutido, as relações estabelecidas no ambiente de trabalho estão diretamente relacionadas a saúde do trabalhador, que, conseqüentemente, traduzem-se em maior rendimento a nível individual e coletivo. Na GL, a sociabilidade é um ponto bem presente, por que as aulas ocorrem em grupo, e os exercícios são realizados individualmente, em duplas ou em trios (POLITO; BERGAMASCHI, 2006; MENDES; LEITE, 2012). Um programa bem estruturado de Ginástica laboral pode ajudar nesse processo, contribuindo para o controle das emoções que estão afloradas no ambiente laboral e na sociabilização entre o grupo, trazendo resultados para além da vida profissional, pois segundo Martins (2007):

Trabalhos por equipes de GL podem identificar as alterações corporais, como maior batimento cardíaco e outros sinais, configurando uma paisagem do corpo no decurso de uma emoção, gerando autoconhecimento pelo praticante, alertando-o para a promoção da saúde.

Os objetivos da GL, segundo Figueiredo e Mont' alvão (2008), são a promoção da consciência corporal, redução da fadiga muscular, saúde e bem-estar, integração entre os trabalhadores, motivação e evitar riscos de acidentes de trabalho. Gonçalves e Vilarta (2004) discorrem sobre os benefícios da Ginástica Laboral:

Os programas de promoção de saúde promovem efeito moral positivo, pois possibilita maior visibilidade das ações corporativas dirigidas à saúde e ao bem-estar. Os empregados passam a ter oportunidades adicionais de

conhecerem-se uns aos outros e, conseqüentemente, de atuar de forma colaborativa para a produção mais eficiente.

Um programa de Ginástica Laboral, é uma forma adicional de melhorar o relacionamento entre colegas de empresa, além de favorecer o autoconhecimento e a empatia no ambiente de trabalho.

A saúde social é efetivada na Ginástica Laboral, como um meio de estar com todas as pessoas, onde no momento da aula, superiores hierárquicos estão em posição de igualdade, pois todos se tornam alunos, isso provoca uma melhor sociabilização e relacionamento na empresa (LIMA, 2007).

Em um estudo realizado por Martins (2000), com 26 funcionários em um período de 4 meses, 3 dias por semana, foi constatado que um programa de Ginástica laboral trouxe muitos benefícios aos trabalhadores, psicológicos, fisiológicos e sociais. Todos afirmaram que a GL contribuiu para aumentar o seu bem-estar diário, e melhorar o seu relacionamento interpessoal. Outro número importante no quesito sociabilização foi que 84,6% ensinaram ou conversaram com familiares e amigos sobre os exercícios aprendidos.

Uma das principais ferramentas utilizadas pelos professores de GL, são as atividades lúdicas e as dinâmicas de grupo. Na visão de Heerdt e Paim (2004), as dinâmicas de grupo são instrumentos ou ferramentas, dentro do processo de formação e organização que permitem a criação e a recriação do conhecimento dentro de uma visão participativa.

Tanto atividades lúdicas quanto as dinâmicas de grupo podem ser aplicadas na empresa para promover o bem-estar, melhorar o relacionamento interpessoal dos trabalhadores e favorecer a aderência à ginástica laboral, desde que sejam adequadas ao local de trabalho, não ofereçam riscos de lesões, sejam do agrado dos colaboradores e consigam se encaixar no tempo restante de aula - nos minutos que sobram após a realização dos exercícios de alongamento (MARTINS, 2011).

Na perspectiva das dinâmicas de grupo, estratégias diversas podem ser adotadas para favorecer a sociabilização, como torneios de futsal, sinuca, tênis de mesa. Tais eventos estreitam os laços afetivos entre os trabalhadores, reforçam a importância do trabalho em grupo, e estimulam aqueles trabalhadores que não participam ativamente das aulas a se tornarem assíduos.

3 METODOLOGIA

O trabalho caracteriza-se como um relato de experiência, com abordagem descritiva. Conforme Motta- Roth e Hendges (2010), na pesquisa descritiva observa-se fatos humanos e sociais, buscando as possíveis variáveis que afetam o fato, e compara-se nossas hipóteses tentando rejeita-las ou aprova-las.

A experiência a ser relatada trata-se do projeto intitulado “Ginastica Laboral e treinamento personalizado”, realizado pelos alunos do curso de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), sob a coordenação do professor José Pereira Nascimento Filho e a professora Regimênia Maria Braga De Carvalho. As atividades foram desenvolvidas na Pro Reitoria de Infraestrutura da UEPB (PROINFA), três vezes por semana, às 7 horas, com tolerância de 5 minutos, de forma a ter a participação do máximo de colaboradores.

O público alvo do projeto foram trabalhadores de uma empresa terceirizada que presta serviços a UEPB, os quais exerciam funções variadas, como: pedreiros, servente de pedreiros, pintores, carpinteiros, eletricitas, com idades entre 20 e 60 anos.

Antes do início do projeto, foi aplicado um questionário para conhecer o perfil dos trabalhadores que participariam do projeto e o seu estilo de vida, direcionando os objetivos a serem alcançados, os métodos a serem utilizados e as atividades que seriam desenvolvidas. A coleta desses dados ocorreu no auditório da Central de aulas da UEPB, e contou com todos os estagiários e futuros colaboradores. Os estagiários foram dividiram em três grupos e cada grupo se responsabilizou por um dia da semana. Reuniões quinzenais eram realizadas para avaliação dos resultados, pontos positivos e negativos, visando um alinhamento na busca pelo melhor caminhar do projeto e alcançar os objetivos inicialmente traçados.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

4.1 O projeto Ginástica Laboral e treinamento personalizado

O projeto teve início no dia 18 de abril de 2016, com uma apresentação em um seminário de extensão da UEPB. Foi idealizado pelos professores do departamento de Educação Física, Dr. José Pereira Nascimento Filho e Dra. Regimênia Maria Braga De Carvalho, a partir da necessidade de intervenções que melhorassem a qualidade de vida dos trabalhadores de uma empresa terceirizada que presta serviços junto à UEPB.

Após a seleção para definir os alunos que participariam do projeto, foi realizada palestra com todos os futuros colaboradores, para frisar a importância da Ginástica laboral na prevenção de doenças e promoção da qualidade de vida do trabalhador.

4.2 Desenvolvimento das aulas

Depois de concluídas as etapas iniciais, analisado o perfil do trabalhador, o local que seriam realizadas as aulas, e a disponibilidade de horário, foi definido o tipo de GL que seria trabalhada: a Ginástica Laboral preparatória. Ficou estabelecido que as aulas aconteceriam três vezes por semana (segunda, quarta, sexta), e cada grupo se responsabilizaria por um desses dias, sempre respeitando a regra de que o dia teria sempre que ter um estagiário mais experiente para ajudar os novatos. As intervenções tiveram início sempre às 7 horas, com 5 minutos de tolerância, e com duração de 10 a 15 minutos.

As aulas desenvolvidas tinham como objetivo preparar o trabalhador para a jornada de trabalho, fortalecendo a musculatura e aquecendo o corpo, fazendo com que o bombeamento de sangue pelo coração aumentasse. Eram desenvolvidos exercícios que fortalecessem partes do corpo muito exigidas, a exemplo do abdômen e deltoide. Os jogos cooperativos também tinham espaço, visando a integração entre os colaboradores, um desenvolvimento de companheirismo, senso de ajuda, além da descontração.

Internamente, em cada grupo, um aluno por dia era responsável de conduzir a aula, e os demais eram encarregados de corrigir os exercícios que estavam sendo realizados pelos colaboradores. Ao final da atividade era realizada uma conversa para

ter um feedback da aula ministrada. Os objetivos de cada aula eram definidos nas reuniões semanais, de forma a traçar os objetivos específicos de cada aula para que os dias fossem bem aproveitados e os conteúdos fossem trabalhados de forma satisfatória.

Os materiais utilizados nas aulas eram a caixa de som da PROINFA, elásticos, bexigas, cones, bastões entre outros. Vale ressaltar a participação do Pro Reitor de infraestrutura em todas as aulas que ele estava disponível, ajudando na aderência de muitos trabalhadores às práticas e na animação durante as aulas, pois essa é uma situação muito importante para que a GL se consolide, os chefes têm que comprar a ideia e levar os seus funcionários a participarem ativamente dos programas de Ginástica Laboral.

4.3 Eventos de sociabilização

No ano de 2017 aconteceu o primeiro torneio de futsal, realizado no ginásio de esportes do Departamento de Educação Física da UEPB. O evento contou com a participação de 6 times de trabalhadores, mesmo sem fazer parte das atividades do projeto, pois buscava-se a sociabilização entre todos e uma maior aderência ao programa de GL. Foi confeccionada uma ficha de inscrição, disponibilizadas as cópias e os trabalhadores tiveram algumas semanas para definirem seus times e os jogadores. Depois de recolhidas as fichas foi definido o regulamento. O torneio foi realizado no sistema de pontos corridos, com todos os times se enfrentando. O evento contou com árbitros e uma mesa de apoio composta pelos estagiários do projeto, além de uma equipe de primeiros socorros composta por alunos do curso de enfermagem. Uma mesa de frutas também foi disponibilizada durante todo o evento. Os times participantes foram: segurança I, segurança II, reeducando, engenharia, eletricitas, operacional. A equipe segurança I sagrou-se campeã, recebeu um troféu, também houveram premiações para o artilheiro e para o goleiro menos vazado.

Ainda em 2017 foi realizado o primeiro torneio de sinuca e tênis de mesa. Os dois campeonatos ocorreram simultaneamente. Cerca de 30 funcionários participaram da sinuca, a forma utilizada para execução foi mata-mata: Houve um sorteio dos confrontos e os vencedores iam avançando de fase até chegar à final. Campeão e vice recebiam a premiação. Já o campeonato de tênis de mesa contou

com uma participação menor, cerca de 8 jogadores, entre eles alunos extensionistas do projeto. Também houve premiação para o primeiro e segundo colocado.

Em 2018, foi realizada a segunda edição do torneio de futsal, contando com o mesmo suporte do primeiro torneio, porém com mudanças no regulamento: Houveram 6 times inscritos, sendo formados 2 grupos de 3 times onde classificavam-se 1 de cada grupo para a grande final. Dessa vez, os times participantes foram: reeducando I, reeducando II, seguranças, bola murcha (formado por eletricitistas), engenharia, CSKA (formado por pedreiros, pintores, serralheiros e outros). A equipe do reeducando I, que é formada por pessoas que cometeram delitos e estão sendo reintegradas a sociedade, foi a grande campeã. A equipe recebeu troféu e todos os jogadores medalha. Também houve premiação para o goleiro que sofreu menos gol, e aquele jogador que foi o artilheiro.

4.4 Desafios enfrentados

Inicialmente, uma grande dificuldade encontrada foi a falta de interesse de alguns trabalhadores em participarem das aulas, e isso levava ao desinteresse dos demais. Apesar do reforço diário sobre a importância da Ginástica Laboral, muitos se recusavam a participar. Identificavam-se como possíveis causas o fato de acharem que as intervenções não seriam úteis, ou mesmo por vergonha ou constrangimento, visto que as aulas aconteciam no estacionamento da PROINFA, em frente à central de aulas, e, portanto, com um fluxo intenso de alunos.

Uma outra dificuldade a ser apontada era a falta de material para as aulas, o que dificultava o planejamento e execução das atividades propostas. Em virtude da crise financeira enfrentada pela universidade não foi possível a aquisição de material para o projeto, sendo utilizados materiais emprestados pelo Departamento de Educação Física ou dos próprios alunos extensionistas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, reforça-se a importância que a Ginástica Laboral tem para a vida e saúde do trabalhador, na perspectiva de prevenção de doenças, promoção da saúde, sociabilização relacionado às aulas e aos eventos realizados durante o projeto. A maioria dos participantes adquiriu uma maior consciência corporal: atividades simples, como girar o punho, que inicialmente eram muito difíceis para alguns, conseguiam ser realizadas com facilidade ao longo do tempo. Entre os participantes, a grande maioria não havia tido nenhum contato com o exercício físico até então, o projeto foi a primeira vivência.

Do ponto de vista da sociabilização, também podemos destacar bons resultados, principalmente, uma melhor convivência e harmonia entre eles, inclusive, a participação dos chefes foi primordial para uma melhor relação entre todos. Os eventos realizados trouxeram novos colaboradores para o projeto, alguns que nem conheciam, outros que sabia que existia, mas não participava. É interessante perceber como esses eventos ajudaram na sociabilização, fortalecendo as relações interpessoais existentes e possibilitando a formação de novos vínculos entre trabalhadores que sequer se conheciam.

A participação no projeto também trouxe um enriquecimento profissional para os estagiários: trabalho em grupo, saúde, qualidade de vida, conhecimento de mercado, preparação de aulas, são alguns dos pontos de grande relevância.

Nesta perspectiva, o projeto Ginástica Laboral e treinamento personalizado, trouxe benefícios tanto para o público alvo, como também na formação de professores de Educação Física. Sendo assim, destaca-se a importância de um olhar mais atento à programas que visem a implementação da Ginástica Laboral, na perspectiva de fortalecer o trabalhador e as relações tecidas no ambiente de trabalho, as quais, uma vez melhoradas, traduzem-se, certamente, em maior rendimento, produtividade e satisfação.

6 REFERÊNCIAS

- CAÑETE. **Humanização: desafio da empresa moderna** – a Ginástica Laboral como um caminho. Porto Alegre: Foco, 1996.
- DATTI, D. **Mecanismos e prevenção do stress**. Rio De Janeiro: Rosa dos Tentos, 1997.
- DRUCKER, P. **Administrando em tempos de grandes mudanças**. São Paulo: Pioneira, 1995.
- FERREIRA, A.B. De H. **Mini-Aurélio Século XXI**: o minidicionário da língua portuguesa. 4. Ed. Rio De Janeiro: Nova fronteira, 2000.
- FIGUEIREDO, F. E MONT ALVÃO, C. **Ginástica Laboral e ergonomia**. 2ª edição. RJ: SPRINT, 2008.
- GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de Vida e Atividade Física**. São Paulo: Editora Manole, 2004.
- HEERDT, M.L; PAIM, M. **Dinâmicas**: propostas inteligentes para as escolas, grupos e comunidades. São Paulo: Mundo e Missão, 2004.
- LIMA, W. **Ginástica laboral**: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte, 2003
- LIMA, de V. IN: **Ginástica Laboral**: Atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte, 2007
- LIMA, V De. **Ginástica laboral**: atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2018.
- MACIEL, A.C.C.; FERNANDES, M.B.; MEDEIROS, L.S. Prevalência e fatores associados à sintomatologia dolorosa entre profissionais da indústria têxtil. **Rev Bras Epidemiol**, 9(1):94-102, 2006.
- MARTINS, C.O. **efeitos da ginástica laboral em servidores da reitoria da UFSC**. 2000. Dissertação (Mestrado em ergonomia) – Engenharia de produção e sistemas, Universidade Federal De Santa Catarina.
- MARTINS, C. de O. **Ginástica Laboral**: no escritório/ Caroline de Oliveira Martins - 2ª edição. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.
- MENDES, R.A. **Ginástica laboral**: implantação e benefícios nas indústrias da cidade industrial de Curitiba. Curitiba, PR: Centro Federal de Educação Tecnológica (Dissertação de Mestrado em Tecnologia), 2000.
- MENDES, R.A.; LEITE, N. **Ginástica laboral**: princípios e aplicações práticas. 1ª ed. São Paulo: Manole; 2004.

MENDES, R. A. LEITE, N. **Ginástica Laboral**: princípios e aplicações práticas. 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2012.

MOTTA-ROTH, D.; HENDGES, G. R. **Produção textual na universidade**. São Paulo: Parábola editorial, 2010.

MICHEL, M. **Stress**- sinais e causa. Roche, 1998.

OLIVEIRA, J.R.G.O. **A prática da ginástica laboral**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

POLITO, E; BERGAMASCHI, E.C. **Ginástica Laboral**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

POLITO, E.; BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica Laboral**: teoria e prática. 3ª edição, Rio De Janeiro, Sprint, 2006.

POLITO, E.; BERGAMASCHI, E.C. **Ginástica laboral**: Teoria e prática. 4ª ed. RJ: SPRINT, 2010.

ZILLI, C.M. **Manual de cinesioterapia/ ginástica laboral** – uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional. 2ª ed. São Paulo: Lovise; 2002.

APÊNDICE A



ALONGAMENTO DOS MEMBROS INFERIORES

APÊNDICE B

ALONGAMENTO DOS MENBROS INFERIORES

APÊNDICE C



JOGO DE RECREAÇÃO

APÊNDICE D



ALONGAMENTO DOS MEMBROS SUPERIORES

APÊNDICE E



DINÂMICA UTILIZANDO BASTÕES

APÊNDICE F



COLABORADORES DO PROJETO

APÊNDICE G

MESA DA SÚMULA DO SEGUNDO TORNEIO DE FUTSAL

APÊNDICE H



EQUIPE ORGANIZADORA DO SEGUNDO TORNEIO DE FUTSAL

APÊNDICE I



EQUIPE DE ARBITRAGEM DO SEGUNDO TORNEIO DE FUTSAL

APÊNDICE J



CONFRATERNIZAÇÃO DURANTE O TORNEIO DE SINUCA.

APÊNDICE K



PARTIDA REALIZADA NO TORNEIO DE SINUCA.

APÊNDICE L : PLANO DE AULA

Projeto Ginástica Laboral e treinamento personalizado
<p>Local: UEPB – PROINFRA</p> <p>Professor: José Márcio Da Silva Araújo</p> <p>Data: 11/09/2019</p>
CONTEÚDO: Ginástica laboral
TEMA DA AULA: Jogos cooperativos
<p>OBJETIVOS DA AULA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promover a cooperação e companheirismo • Descontrair os colaboradores antes da jornada de trabalho • Promover a sociabilização.
<p>METODOLOGIA</p> <p>Realização de alongamentos musculares, depois a formação de um círculo para a realização da atividade. Atividade a ser realizada é escravos de jó, todos com uma bolinha de papel, o objetivo é todos conseguirem passar a bola para o companheiro ao lado, no ritmo da música.</p>
<p>REFERÊNCIAS:</p> <p>MARTINS, C. de O. Ginástica Laboral: no escritório/ Caroline de Oliveira Martins - 2ª edição. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.</p>