



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

**DUMITRO DUARTE SILVEIRA**

**RELATÓRIO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS DURANTE O  
ESTÁGIO DO PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA DO SESI COM  
ATUAÇÃO NO SENAI UNIDADE STÊNIO LOPES – CAMPINA  
GRANDE / PB**

Campina Grande/PB

2011



**DUMITRO DUARTE SILVEIRA**

**RELATÓRIO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS DURANTE O  
ESTÁGIO DO PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA DO SESI COM  
ATUAÇÃO NO SENAI UNIDADE STÊNIO LOPES – CAMPINA  
GRANDE / PB**

Relatório apresentado ao curso de Educação Física como forma do Trabalho de Conclusão de Curso para fins de obtenção do título de Licenciatura Plena em Educação Física.

**Prof. Dra. REGIMÊNIA MARIA BRAGA DE CARVALHO**

Campina Grande/PB  
2011

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL – UEPB

S587r

Silveira, Dumitro Duarte.

Relatório das atividades desenvolvidas durante o estágio do programa qualidade de vida do SESI com atuação no SENAI Unidade Stênio Lopes – Campina Grande / PB [manuscrito] / Dumitro Duarte Silveira. – 2011.

30 f. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2011.

“Orientação: Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Serviço Social da Indústria – SESI”.

1. Estágio supervisionado. 2. Formação profissional. 3. Prática profissional. 4. Educação física. I. Título.

21. ed. CDD 371.227

**DUMITRO DUARTE SILVEIRA**


**RELATÓRIO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS DURANTE O  
ESTÁGIO DO PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA DO SESI COM  
ATUAÇÃO NO SENAI UNIDADE STÊNIO LOPES – CAMPINA  
GRANDE / PB**

ORIENTADORA: PROF<sup>a</sup> Dra. REGIMÊNIA MARIA BRAGA DE CARVALHO

APROVADO EM: 06 / 12 /2011

BANCA EXAMINADORA:

  
(Prof<sup>a</sup> Dra. REGIMÊNIA MARIA BRAGA DE CARVALHO SESI-PB)  
Orientadora

  
(Prof Mr. MARCO ANTONIO DINOÁ DEF-UEPB )  
Examinador

  
(Prof FRANCISCO DE ASSIS SARMENTO DEF-UEPB )  
Examinador

Campina Grande-PB  
2011

## **AGRADECIMENTOS:**

**Á Deus, por minha vida, saúde e força**

**Ao meu pai Edilson, (in memória) por ter sido um grande amigo, pai e por ter me orientado a valorizar o conhecimento**

**A minha mãe Francineide, pelo apoio e carinho diário**

**Aos meus irmãos, Wladimir, Pierre e Erika**

**A minha esposa Karyne por me dar força na difícil caminhada**

**A meus filhos Marina e Lucas fontes de minha inspiração**

**A minha sogra Rosangela e ao meu sogro Jose, (DECA) pelo incentivo**

**Aos meus cunhados e cunhadas sempre na torcida**

**A minha professora e orientadora Regimênia pelo seu apoio na caminhada e conclusão da jornada acadêmica**

**A professora Elza Sarmiento que me deu apoio no retorno ao meu curso**

**Aos funcionários do DEF, em especial o inesquecível Solon, (in memória)**

**Aos meus alunos do SENAI**

**A equipe da FIEP/SESI/SENAI/IEL por me creditar uma oportunidade**

**Aos amigos da turma de Educação Física**

**Aos meus professores do DEF, em especial aos professores Dinoá e Sarmiento, grandes mestres e amigos**

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>6</b>
<b>2 CAMPO DE ESTÁGIO.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Programa Qualidade de Vida – Lazer Ativo.....</b>	<b>8</b>
<b>2.2 Ginástica Laboral.....</b>	<b>10</b>
<b>2.3 Definição de Ginástica Laboral.....</b>	<b>11</b>
<b>2.4 Ginástica Laboral e seus benefícios.....</b>	<b>11</b>
<b>2.5 Tipos de Ginástica Laboral.....</b>	<b>11</b>
<b>2.5.1 Ginástica Laboral Preparatória.....</b>	<b>11</b>
<b>2.5.2 Ginástica Laboral Compensatória.....</b>	<b>12</b>
<b>2.5.3 Ginástica Laboral de Relaxamento.....</b>	<b>12</b>
<b>2.5.4 Ginástica Laboral Corretiva.....</b>	<b>12</b>
<b>3 SÍNTESE DA CARGA HORÁRIA DURANTE O PERÍODO.....</b>	<b>12</b>
<b>4 RELATÓRIO DESCRITO.....</b>	<b>13</b>
<b>5 CONCLUSÃO.....</b>	<b>19</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>20</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>22</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O estágio no programa qualidade de vida do SESI/SENAI, não está incluído na grade curricular do curso de Educação Física, mas é regulamentado por um contrato entre a Universidade Estadual da Paraíba – UEPB e o Instituto Euvaldo Lodi – IEL e tem um grande valor para vida acadêmica como também na etapa profissional, este estágio proporciona ao participante o dia-a-dia do profissional e suas ações.

Com o apoio da equipe do SESI e SENAI se iniciou o estágio, a atuação na unidade SENAI começou com uma avaliação, na verdade uma investigação do estado e nível de atividade física de cada colaborador, as ferramentas utilizadas foram o IMC, relação cintura quadril e um questionamento se o colaborador pratica alguma atividade física e quantas vezes por semana, ao termino deste levantamento tínhamos em mãos a situação de cada colaborador da unidade.

A equipe SENAI aguardava o inicio do programa com muita ansiedade, todos queriam conhecer as atividades e intervenções aplicadas pelo Programa Qualidade de Vida, isto contribuiu e facilitou muito em todo o percurso, em sua grande maioria os colaboradores gostavam das aulas como também das informações que recebiam.

Durante o período do estágio pode-se desenvolver aulas de ginástica laboral, aplicação de questionários de satisfação e sugestão, orientação e informativos de práticas saudáveis de atividades físicas como também informações nutricionais.

O estágio tem como objetivo levar as ações do Programa Qualidade de Vida (PQV), aos colaboradores da unidade, através do estagiário, que por sua vez recebe um treinamento e todas as informações necessárias para a realização das atividades.

O estagiário tem a oportunidade de associar a teoria recebida na Universidade, à prática do Educador Físico no seu cotidiano, isto contribui na formação do acadêmico, por isso o estágio é de suma importância para o crescimento do aluno como profissional.

## 2 CAMPO DE ESTÁGIO

Criado em 1942 o Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial, SENAI, nasce no cenário nacional para profissionalizar as gerações de jovens, estudantes e trabalhadores da indústria, que com o crescimento do país tinha a necessidade da profissionalização e qualificação dos trabalhadores, tanto dos que já atuavam como também os futuros profissionais.

Na Paraíba, especificamente em Campina Grande a escola, (SENAI) iniciou suas atividades em Julho de 1950, após três anos de atividades mais precisamente em 1953 a escola adotou o regime de internato, possibilitando acolher jovens da região em torno da área metropolitana da Rainha da Borborema.

Seu primeiro diretor foi o Dr. Paulo Zilli no período de 1950 a 1952, em seguida assume a direção da escola os Diretores Regionais da Paraíba, Amaro Salvatori Simoni, (1957 a 1956), seu sucessor foi Eloy do Prado Brandão, (1956 a 1957), sucedido pelo Sr. José Stênio Lopes, (1957 a 1968), ficando o Professor Stênio Lopes no comando do Departamento Regional do SENAI da Paraíba durante três décadas.

No início das suas atividades o SENAI recebeu o nome de Centro de Aprendizagem, mas após reunião do Conselho Regional do SENAI da Paraíba, em reconhecimentos ao trabalho brilhante realizado pelo professor José Stênio de Lucena Lopes, resolveram dar a então escola de aprendizagem do SENAI o seu nome, passando assim a se chamar ESPJSL – Escola Profissionalizante José Stênio Lopes.

Recentemente em função da Lei de Diretrizes e Bases,(LDB) da Educação Nacional,(Lei Federal nº 9394/96), foi adotado uma nova denominação e a escola passou a se chamar: CENTRO DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL PROFESSOR STENIO LOPES – CEPSSL.

O CEPSSL, fica localizado a rua Dom Pedro II, 788 - Prata – Campina Grande – PB, tendo como Diretor o Professor Felipe Vieira Neto e com um quadro de mais de 120 profissionais de diversas áreas. O SENAI é uma escola bem conceituada, oferecendo cursos de Mobiliário, Mecânica e Manutenção de Veículos Automotores, Metal-mecânica, Eletroeletrônica, Artes Gráficas, Automação Industrial entre outros.



O Serviço Social da Indústria, (SESI), criado em 1949, nasce com compromisso de cuidar da parte de responsabilidade social, saúde, lazer e cultura do trabalhador da indústria.

Em Campina Grande o SESI possui quatro unidades que atuam no apoio ao trabalhador da indústria, oferecendo saúde básica, lazer esportes espaço cultural, estas unidades são: CAT Aprígio Velloso, CAT João Rique Ferreira, Escola Roberto Simonsen, Escola Manoel Francisco Motta e o Departamento Regional.

Visando minimizar o difícil acesso as diversas atividades físicas e culturais o SESI cria o Programa Qualidade de Vida, levando ao local de trabalho uma série de atividades, uma destas atividades é a Ginástica Laboral.

Com estas ações o SESI busca amenizar efeitos da jornada de trabalho, gerar consciência á todos os seus colaboradores diretos, como também os trabalhadores da indústria, mostrando a todos a necessidade de práticas saudáveis de atividades físicas, comportamentais e alimentares, com isso se inicia o Programa de Qualidade de Vida, (PQV), com diversas ações.

Partilhando dos mesmos pensamentos o SENAI, introduziu o programa qualidade vida em suas unidades, oferecendo aos seus colaboradores inicialmente acesso a informações de uma vida mais saudável. O projeto se iniciou em 2010, mas foi em Julho de 2011 que com a chegada dos estagiários do PQV nas unidades SENAI, se deu inicio as práticas da ginástica laboral.

## **2.1 Programa Qualidade de Vida – Lazer Ativo**

Em 1999 surgiu o Lazer Ativo, baseado em dados científicos mundiais identificavam o estilo de vida como principal fator de longevidade e qualidade de vida das pessoas, o programa tem como foco, informar, motivar, influenciar e criar oportunidades para que os trabalhadores participem e introduzam em suas vidas e de seus familiares, hábitos alimentares mais saudáveis, atividades físicas e de lazer.

Os principais fatores de risco e os que mais preocupam a saúde no mundo são: a obesidade, o alto nível de colesterol, a hipertensão, o fumo, e o álcool, diante de um problema de proporções mundiais, a única solução encontrada foi atacar o problema com a prevenção. Em 2004 a Organização

Mundial de Saúde (OMS), resolveu lançar um plano com o título de Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde (OMS, 2004).

A estratégia da OMS, era conscientizar a população mundial para os riscos no estilo de vida e na alimentação adotada por milhões de pessoas no mundo, o programa veio para mostrar que uma boa alimentação associada a atividades físicas diárias era uma boa forma de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, as (DCNT's), como as doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer e doenças respiratórias, doenças estas relacionadas como as principais causas de incapacidade e mortalidade precoce no mundo, independente do nível de desenvolvimento socioeconômico do país.

Pesquisas realizadas em alguns países comprovaram que esta estratégia da OMS, teve efeito positivo, levando a se pensar em implantar para todos os níveis sociais a proposta deste programa de combate as (DCNT's), buscando ajuda dos governos e da iniciativa privada.

*[...] a concepção de saúde que permeia as relações humanas não pode ser compreendida de maneira abstrata ou isolada. Os valores, recursos e estilos de vida que contextualizam e compõem a situação de saúde de pessoas e grupos em diferentes épocas e formações sociais se expressam por meio de seus recursos para a valorização da vida, de seus sistemas de cura, assim como das políticas públicas que revelam as prioridades estabelecidas (PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS, 1997, p. 249).*

No ano de 2004, na Assembléia Mundial de Saúde, foi traçado um plano focado nos aspectos que podiam minimizar os fatores de risco das doenças não transmissíveis, o ponto alvo era os hábitos alimentares e a prática de atividades físicas. Essa proposta foi elaborada para toda sociedade mundial e se encaixava na realidade Brasileira bem como no seu parque industrial, diante disto surgiu no Sesi, Serviço Social da Indústria um programa chamado PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA / LAZER ATIVO, aplicado dentro das empresas direcionado aos funcionários e seus dependentes, este plano totalmente de acordo com o projeto traçado pela OMS em 2004.

Os indicadores de qualidade de vida são: A expectativa de vida, os índices de mortalidade e morbidade, os níveis de desemprego, a desnutrição e a obesidade (NAHAS, 2006).

Segundo, (OGATA & SIMURRO, 2009), é de suma importância a implantação de programas de qualidade de vida nas empresas, estas ações ajudam a estabelecer parâmetros básicos para iniciação e conscientização na mudança e pratica de hábitos alimentares e de atividades físicas mais saudáveis, colaborando e melhorando o ambiente de trabalho, com o aumento da produtividade, diminuindo a presença de trabalhadores doentes ou mesmo sua ausência, ajudando a diminuir os gastos com assistência médica e perdas com a diminuição da produção.

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO (QVT): " Capacidade de administrar o conjunto das ações, incluindo diagnóstico, implantação de melhorias e inovação gerenciais, tecnológicas e estruturais no ambiente de trabalho, alinhada e construída na cultura organizacional, com prioridade para o bem-estar das pessoas da organização. " (LIMONGI FRANÇA, 2008).

## **2.2 Ginástica Laboral**

Há registros de que em 1925 na Polônia, trabalhadores de uma fábrica, se exercitavam com uma pausa entre as suas ocupações, anos mais tarde a Ginástica Laboral chega à Rússia e a Holanda. Nos anos 60 esta pratica chega na Alemanha, Suécia, Bélgica e Japão, no final desta mesma década, mais precisamente em 1968 chega ao Estados Unidos da América e os norte americanos criaram a Internacional Management Review, uma significativa avaliação sobre a saúde do trabalhador pelo exercício físico. (CONFEEF, 2004).

Em nosso país a Ginástica Laboral chegou no ano de 1973 na Escola de Educação Física da Federação dos Estabelecimentos de Ensino de Novo Hamburgo/RS(FEEVALE), tornando-se a pioneira na pratica da Ginástica Laboral com o " projeto Educação Física Compensatória e Recreação ",no ano de 1978, o SESI/RS desenvolveu o Projeto Ginástica Laboral Compensatória.

### **2.3 Definição de Ginástica Laboral**

A Ginástica Laboral é a prática de atividade física orientada e dirigida no horário do expediente e nos setores do trabalho, dando-se uma pausa para a prática visando os benefícios de cada trabalhador, minimizando os impactos do sedentarismos. (CARVALHO, 2004).

A definição dada a Ginástica Laboral pelo SESI é de que se caracteriza como “[...] a prática voluntária de atividades físicas realizadas pelos trabalhadores, coletivamente, dentro do próprio local de trabalho, durante a sua jornada diária ” (SESI, 1999 apud SOUZA, 2003).

### **2.4 Ginástica Laboral e seus benefícios**

Para as empresas o grande benefício é o rendimento e a produção, por este motivo se estimula e é implementada por diversas organizações para diminuir custos de assistência médica por afastamento, aumenta a atenção e concentração do trabalhador, redução de doenças ocupacionais como LER e DORTS, e redução de ações de indenização. A ginástica Laboral prepara o corpo para as atividades do trabalho bem como recupera das fadigas, corrige a postura, previne traumas acumulativos, promove sensação de bem estar e disposição para a jornada de trabalho, Alivia o estresse melhora a auto-estima, desenvolve a consciência corporal, Diminui o sedentarismo, melhora da atenção e concentração, favorece o relacionamento social e trabalho em equipe (CARVALHO, 2004).

### **2.5 Tipos de Ginástica Laboral**

#### **2.5.1 Ginástica Laboral Preparatória**

É realiza antes do inicio do expediente de trabalho, aquecendo e alongando o colaborar e tem como principal objetivo evitar, distensões musculares, acidentes de trabalho e doenças ocupacionais. (DIAS, 1994).

Targa, apud Cañete (2001) define como ginástica pré-aplicada ou preparatória, o conjunto de exercícios realizados antes da jornada de trabalho que prepara o indivíduo, para iniciar as suas atividades laborais, de acordo com a sua força, velocidade e resistência, aperfeiçoando a sua coordenação.

### **2.5.2 Ginástica Laboral Compensatória**

Mendes (2000) e Oliveira (2006) definem como Ginástica Compensatória os exercícios realizados durante o expediente de trabalho, tendo uma pausa de 3 a 4 horas após o início do trabalho e seu objetivo é aliviar as tensões e fortalecer os músculos do trabalhador.

### **2.5.3 Ginástica Laboral de Relaxamento**

A necessidade é cada vez maior de se desenvolver atividades de relaxamento no ambiente de trabalho, o excesso de atividades laborais vem causando sérios problemas de saúde e acidentes de trabalho.

Mendes (2000), afirma que a Ginástica Laboral de Relaxamento, realizada ao término do expediente, tem como objetivo, relaxar o corpo e extravasar tensões das regiões do corpo que acumulam mais tensão.

### **2.5.4 Ginástica Laboral Corretiva**

A Ginástica Laboral Corretiva tem como função combater e principalmente amenizar os aspectos ergonômicos inadequados ao ambiente de trabalho (Pimentel, 1999).

## **3 SÍNTESE DA CARGA HORÁRIA DURANTE O PERÍODO**

O estágio do Programa Qualidade de Vida se iniciou 15 de Julho de 2011 e terminou em 30 de Novembro de 2011, teve uma carga horária de 20 horas semanais, no período da tarde, totalizando ao término uma carga horária total de 360 horas.

Neste período passamos por vários cursos de capacitação e reuniões para analisarmos o programa e ação do estagiário na unidade bem como a aceitação dos colaboradores do SENAI.

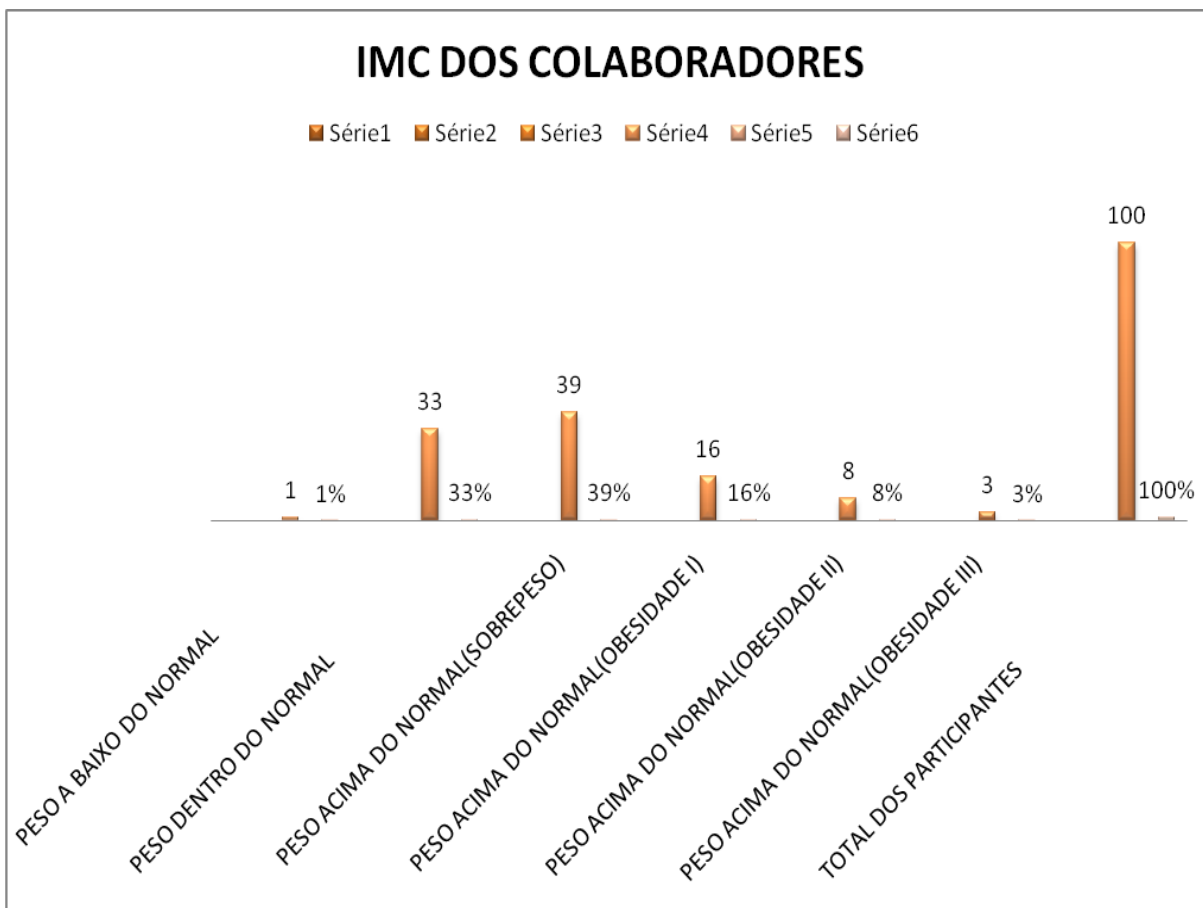
#### **4 RELATÓRIO DESCRITO**

##### **DIA 15,18,19,20,21,22 de JULHO**

O trabalho se iniciou com uma capacitação, onde tivemos a oportunidade de conhecer o programa Qualidade de Vida, as suas etapas e a forma de abordagem dos conteúdos, (Ginástica Laboral, Jogos cooperativos e Massagem Laboral).

##### **DIA 25 e 27 de JULHO**

Iniciamos as atividades na unidade SENAI – STÊNIO LOPES no dia 25 e 27 de julho, com uma avaliação dos colaboradores, usando como ferramentas de coleta de dados, o IMC - peso e altura, circunferência do quadril e cintura e um questionamento de realização de alguma atividade física durante a semana, abaixo segue resultado desta pesquisa, demonstrada no gráfico:



#### **DIA 26 e 28 de JULHO**

Nestes dois dias o trabalho foi realizado na unidade SENAI – CTCC, situada em Campina Grande – PB no bairro de Bodocongó, seguindo o mesmo procedimento da unidade Stênio Lopes, foi feita a mesma avaliação.

#### **DIA 29 de JULHO e 01 de AGOSTO**

Realizamos o mesmo trabalho das unidades anteriores, na unidade SENAI – CITI / CAM, situada também em Campina Grande – PB no Distrito Industrial.

**DIA 01 a 05 de AGOSTO**

Em reunião, eu e a articuladora Celeide Mélo do Programa Qualidade de Vida montamos a ação que seria aplicada na unidade, informamos a todos os responsáveis dos setores da escola e em seguida iniciamos as aulas de Ginástica Laboral dentro da unidade SENAI – Stênio Lopes, aulas com duração de 10 minutos, eram realizadas em vários setores da escola como por exemplo: salas de aula, laboratórios, escritórios, atendimento entre outros. Na sexta-feira dia 05 aconteceu uma reunião na FIEP/SESI para passarmos a primeira impressão da ação na unidade.

**DIA 08 a 12 de AGOSTO**

Os procedimentos foram os mesmos da semana anterior, aulas com duração de 10 minutos em todos os setores, acrescentados de informações e orientações sobre atividades físicas, postura no ambiente de trabalho como também orientações sobre alimentação saudável, nesta semana no dia 11 tivemos um momento no auditório em comemoração ao dia dos pais, neste dia realizamos uma aula para todos os pais presentes.

**DIA 15 a 19 de AGOSTO**

Dando seqüência a mais uma semana de atividades as aulas prosseguiram, nos diversos setores da unidade, os exercícios aplicados visavam alongar membros superiores e inferiores, causando sensação de relaxamento. Na sexta-feira dia 19 passamos por um curso de capacitação, onde o tema era a Massagem Laboral, em seguida nos reunimos para mais um momento de reflexão e planejamento para o desenvolvimento das atividades nas unidades SENAI.

**DIA 22 a 26 de AGOSTO**

As aulas prosseguiram de forma satisfatória, passamos a acrescentar algumas variações novas de movimentos, as ações do projeto incluíram os alunos do SENAI, ampliando a ação do programa. A forma de trabalho da unidade se



mantinha com as aulas de Ginástica Laboral, por falta de espaço e a forma de trabalho sem uma pausa maior, que não nos permitiu introduzir outras ações na unidade, como a Massagem Laboral e os Jogos Cooperativos.

#### **DIA 29 de AGOSTO a 02 de SETEMBRO**

Começamos a semana com um informe sobre o dia mundial do coração, este informe trazia ações de combate às doenças cardíacas e no decorrer da semana continuamos com as aulas de Ginástica Laboral, na sexta-feira de 02 tivemos mais uma reunião na FIEP/SESI debatendo as ações do mês anterior e nos preparando para o mês de Setembro.

#### **DIA 05 a 09 de SETEMBRO**

No início desta semana foi proposto aos colaboradores um horário alternativo para a prática da Ginástica Laboral, com esta tentativa estávamos buscando aumentar a participação dos funcionários. Dando seqüência nos dias seguintes continuamos com as aulas de Laboral nos setores após o intervalo do lanche, que durava em torno de 40 minutos, era realizado uma aula no pátio atendendo aos que não tiveram disponibilidade de tempo no seu setor.

#### **DIA 12 a 16 de SETEMBRO**

Mantendo as atividades de Ginástica Laboral nos setores da escola, aproveitamos o contato direto para passar informes sobre produtos light e diet, as suas diferenças e benefícios. Sempre estávamos levando informações ligadas ao programa.

#### **DIA 19 a 23 de SETEMBRO**

Nesta semana além das atividades da Ginástica Laboral, foi passado um informe sobre o dia internacional do estresse, que é lembrado no dia 23 de Setembro.

#### **DIA 26 a 30 de SETEMBRO**

De segunda a quarta continuamos com as práticas da Ginástica, na quinta e sexta passamos com questionário de satisfação e sugestão em toda a unidade,

esta ação foi importante para termos o retorno de cada colaborador, dos efeitos e satisfação com programa e com o estagiário, em sua maioria os funcionários estão satisfeitos e começaram a se conscientizar da necessidade de buscar hábitos mais saudáveis.

Voltamos às atividades só nos setores, a pedido do Diretor da unidade, encerramos as aulas no pátio, o professor achou melhor voltarmos às práticas em cada setor, justificando que alguns não estavam participando.

Eu e a articuladora do projeto na unidade, montamos um novo plano de ação e foi dado prosseguimento as aulas e o trabalho de informes com o apoio da estagiária do setor de comunicação da escola. Na sexta, dia 07, fomos convocados para um curso de capacitação envolvendo os jogos cooperativos.

#### **DIA 10 a 14 de OUTUBRO**

A unidade parou por três dias por causa do feriado, voltando suas atividades no dia 13 e 14, nestes dias aproveitamos para conversar com os colaboradores pedindo sugestões e dando aconselhamento de quais atividades físicas que cada um poderia praticar nos momentos fora do trabalho.

#### **DIA 17 a 21 de OUTUBRO**

Retornamos as práticas de Ginástica Laboral e a publicação de informes, nesta semana passamos para os colaboradores informações sobre: peso ideal, utilizando a tabela da OMS, como também quais as doenças e distúrbios causados pela obesidade, participamos do SENAI casa aberta, um evento onde a escola recebe alunos de várias instituições públicas e privadas para conhecer a estrutura e os cursos oferecidos, aproveitamos a presença dos visitantes para mostrarmos o Programa Qualidade de Vida e suas ações na instituição e nas empresas onde atua, montamos um circuito de massagem, ginástica laboral e IMC.

**DIA 24 a 28 de OUTUBRO**

A rotina desta semana foi toda voltada a pratica da Ginástica Laboral, essas atividades são voltadas ao relaxamento e descontração do colaborador, para que o colaborador possa retornar com mais disposição e concentração a suas atividades e na sexta, dia 28 voltamos a nos reunir com a equipe do SESI para o planejamento das atividades de novembro.

**DIA 31 de OUTUBRO a 04 de NOVEMBRO**

Continuamos com as práticas da Ginástica Laboral em todos os setores e Massagem Laboral no setor administrativo.

**DIA 07 de 11 NOVEMBRO**

Da mesma forma da semana anterior continuamos com as nossas práticas.

**DIA 14 de 18 NOVEMBRO**

Recebemos um convite para participar do CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO, realizado entre os dias 13,14 e 15 no Garden Hotel de Campina Grande, onde levamos o circuito com as nossas atividades do Programa Qualidade de Vida, como a Ginástica Laboral, Massagem, Bio-impedância, o estudo do IMC e a relação cintura quadril.

**DIA 21 de 25 NOVEMBRO**

A semana se iniciou com os preparativos da CIPAT e foi oferecido a todos os colaboradores da unidade juntamente com os convidados, momentos de Ginástica Laboral no pátio da unidade.

**DIA 28 a 30 NOVEMBRO**

Esta semana foi utilizada para realização do relatório de fechamento das atividades do estágio.

## 5 CONCLUSÃO

Ao término de mais uma etapa pude ver que a vivência é de suma importância no crescimento do aluno e serve como preparação para o futuro profissional.

O Programa Qualidade de Vida e suas ações contribuíram muito para o meu processo de aprendizagem e me deu uma nova visão do curso de Educação Física, abrindo novas possibilidades.

Tive a oportunidade de ver os resultados da ginástica laboral, como instrumento de relaxamento, diminuição do nível de stress e incentivo a prática das atividades físicas dentro e fora do ambiente do trabalho.

O estímulo de hábitos saudáveis e a prática de atividades física colabora diretamente na qualidade de vida de todos, pode-se ver também que a mudança para um comportamento saudável não esta ligada só a prática da atividade física e alimentar, o relacionamento inter-pessoal, a prevenção, controle do stress entre outras mudanças estão ligadas diretamente nessa ação.

Concluindo este trabalho, posso dizer que o estágio e as ações do Programa Qualidade de Vida são muito importantes no que tange o aprendizado e os benefícios aos seus adeptos, abrindo a possibilidade da pesquisa e enriquecimento do conhecimento do estagiário e para todos os acadêmicos da área de saúde.

## REFERÊNCIAS

CAÑETE, I. **Desafio da empresa moderna**: a ginástica laboral como um caminho. 2.ed. São Paulo: Ícone, 2001.

CARVALHO, S.H.F. **Ginástica Laboral** (Portal da saúde), 2004. Disponível em <<http://www.df.trf1.gov.br/portalsaude/>>. Acesso em: 10 set. 2004.

DIAS MFMG. Ginástica laboral: empresas gaúchas têm bons resultados com a ginástica antes do trabalho. **Proteção**, v. 6, n.29, p.24-5,1994.

**Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores das indústrias da Paraíba**: Relatório geral/Markus V. Nahas...[ET AL.].-Brasília:p.68.:il.

GINÁSTICA laboral. Disponível em: <[http://www.confef.org.br/RevistasWeb/n13/02\\_GINASTICA\\_LABORA.pdf](http://www.confef.org.br/RevistasWeb/n13/02_GINASTICA_LABORA.pdf)> Acesso em: 15 nov. 2011

LABORAL. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd77/laboral.htm>>. Acesso em: 15 nov. 2011.

LABORAL. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd77/laboral.htm>> Acesso em: 18 nov. 2011

LIMONGI-GRANÇA, Ana Cristina. **Qualidade de vida no Trabalho – QVT**: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial. 2. ed. São Paulo: Editora Atlas, 2008.

MEC. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf>> Acesso em: 20 out. 2011

MENDES, R.A.; LEITE, N. **Ginástica laboral**: princípios e aplicações práticas. Barueri,SP: Manole, 2004.

MENDES RA. **Ginástica laboral**: implantação e benefícios nas indústria da cidade industrial de Curitiba. Curitiba, PR: Centro Federal de Educação Tecnológica.Dissertação (Mestrado em Tecnologia), 2000.

NAHAS, M. V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina: Midiograf, 2001.

\_\_\_\_\_. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4.ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2006. 284p.

OGATA, Alberto.; SIMURRO, Sâmia. **Guia prático de qualidade de vida: como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa.** Rio de Janeiro : Elsevier, 2009.

OLIVEIRA, JRGO. **A prática da ginástica laboral.** 3.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Estratégia global para alimentação saudável, atividade física e saúde 2004.** Disponível em: <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/>>. Acesso em: dez. 2010.

PIMENTEL, GGA. A ginástica laboral e a recreação nas empresas como espaço de intervenção da educação física no mundo do trabalho. **Corpociência**, v.3, p.57-70,1999.

PORTAL MEC. Disponível em:

<<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf>>. Acesso em: 18/11/2011

REVISTA CONFED Educação Física responsabilidade social e compromisso com o futuro. Disponível em:

[http://www.confef.org.br/RevistasWeb/n13/02\\_GINASTICA\\_LABORA.pdf](http://www.confef.org.br/RevistasWeb/n13/02_GINASTICA_LABORA.pdf)>.

2004. Acesso em: 18 nov. 2011.

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA. Departamento Nacional. **Diretrizes técnicas e de gestão Sesi lazer ativo:** caderno 1: o programa: metodologia de atendimento as empresas. Brasília: Sesi/DN, 2007.

SENAI/PB. RELATÓRIO DE AUTO-AVALIAÇÃO – CEMEP 1998. Campina Grande: SENAI – PB, 1988. p.4-6

SOUZA, I. **Capacitação profissional em ginástica laboral:** equipe Saúde em ação. Campinas, 2003. [Apostila].

**ANEXOS**

**AÇÕES**  
**AVALIAÇÃO FÍSICA**





## AULAS DE GINÁSTICA LABORAL

### NO AUDITÓRIO



## AULAS DE GINÁSTICA LABORAL

### NO PÁTIO



## AULAS DE GINÁSTICA LABORAL

### NO ESCRITÓRIO





**SISTEMA FIEP**  
**QUALIDADE DE VIDA**  
**QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO**  
**GINÁSTICA NA EMPRESA**

O Programa de Qualidade de Vida do Sistema FIEP, em mais uma Ação, disponibilizou para seus colaboradores, o Programa SESI Ginástica na Empresa. Para melhor adequar este Programa às suas necessidades, estamos aplicando este questionário de satisfação. Precisamos de sua total sinceridade.

### INFORMAÇÕES PESSOAIS

1. Qual o seu sexo?

- Masculino  
 Feminino

2. Qual a sua faixa etária?

- 20-25 anos  
 26-30 anos  
 31-40 anos  
 41-50 anos  
 51 ou mais

3. Até que série você estudou?

- Fund. 1 Incompleto  
 Fund. 1 Completo  
 Fund. 2 Incompleto  
 Fund. 2 Completo  
 Ensino Médio Incompleto  
 Ensino Médio Completo  
 Superior Incompleto  
 Superior Completo  
 Especialização

### SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO A GINÁSTICA NA EMPRESA

4. Dentre os fatores relacionados abaixo, qual poderia contribuir para que você participasse mais vezes das atividades de lazer oferecidas pela Ginástica na Empresa?

- Maior incentivo e estímulo por parte do professor/instrutor da Ginástica na Empresa  
 Maior compreensão por parte do meu gestor  
 Variação (ou mudança) no tipo de atividade que é desenvolvida  
 Horário flexível de participação  
 \_\_\_\_\_ ) Outros. Quais?

5. Com que frequência o (a) senhor (a) participa das atividades de lazer que a Ginástica na Empresa oferece aos colaboradores do Sistema FIEP?

Sempre/quase sempre       Às vezes       Nunca

6. Como você classificaria o seu grau de motivação (de vontade) para participação nas atividades que Ginástica na Empresa oferece aos colaboradores do Sistema FIEP?

- Alto, me sinto muito motivado  
 Médio, às vezes não tenho vontade de participar  
 Baixo, nunca sinto vontade de participar

7. Agora, faça uma avaliação do desempenho do profissional da Ginástica na Empresa encarregado pelo desenvolvimento de atividades oferecidas aos colaboradores do Sistema FIEP. Considerem nesta avaliação os seguintes critérios:

- |                                  |                                    |                                  |                               |
|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| → Comunicação e linguagem        | <input type="checkbox"/> Excelente | <input type="checkbox"/> Regular | <input type="checkbox"/> Ruim |
| → Liderança                      | <input type="checkbox"/> Excelente | <input type="checkbox"/> Regular | <input type="checkbox"/> Ruim |
| → Relacionamento com pessoal     | <input type="checkbox"/> Excelente | <input type="checkbox"/> Regular | <input type="checkbox"/> Ruim |
| → Educação, de uma maneira geral | <input type="checkbox"/> Excelente | <input type="checkbox"/> Regular | <input type="checkbox"/> Ruim |
| → Desempenho em geral            | <input type="checkbox"/> Excelente | <input type="checkbox"/> Regular | <input type="checkbox"/> Ruim |

8. Qual dos itens listados abaixo é, em sua opinião, o principal aspecto a ser modificado para melhorar a qualidade das atividades oferecidas pela Ginástica na Empresa no Sistema FIEP?

- Profissional da Ginástica na Empresa  
 Horário de realização das atividades  
 Tipo (natureza) das atividades propostas  
 Local onde as atividades são realizadas  
 Nenhum dos itens listados

9. De uma maneira geral, como você avaliaria a qualidade das atividades desenvolvidas no Sistema FIEP como parte da Ginástica na Empresa?

Excelente       Regular       Ruim

10. Você acha que a participação na Ginástica na Empresa está lhe proporcionando benefícios (físicos, mentais ou sociais)?

- SIM, consigo sentir os benefícios.  
 SIM, mas ainda não consigo sentir os benefícios  
 Não

**SUGESTÕES:**

---



---



---



---



---

### **TABELA DE PESO IDEAL UTILIZANDO OS CRITÉRIOS DA OMS**

Utilizando-se os critérios da Organização Mundial de Saúde(OMS), chega-se à seguinte tabela de peso ideal pelo IMC em relação a cada altura:

<b>Altura</b>	<b>peso ideal mínimo</b>	<b>peso ideal máximo</b>
1,50 m	42 kg	56 kg
1,52 m	43 kg	57 kg
1,54 m	44 kg	59 kg
1,56 m	46 kg	60 kg
1,58 m	47 kg	62 kg
1,60 m	48 kg	64 kg
1,62 m	49 kg	65 kg
1,64 m	50 kg	67 kg
1,66 m	51 kg	68 kg
1,68 m	53 kg	70 kg
1,70 m	54 kg	72 kg
1,72 m	55 kg	73 kg
1,74 m	57 kg	75 kg
1,76 m	58 kg	77 kg
1,78 m	59 kg	79 kg
1,80 m	60 kg	81 kg
1,82 m	62 kg	82 kg
1,84 m	63 kg	84 kg
1,86 m	65 kg	86 kg
1,88 m	66 kg	88 kg
1,90 m	67 kg	90 kg
1,92 m	69 kg	92 kg
1,94 m	70 kg	94 kg
1,96 m	72 kg	96 kg
1,98 m	73 kg	98 kg
2,00 m	75 kg	100 kg

### **CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL**

	<b>Risco Aumentado</b>	<b>Risco Muito Aumentado</b>
<b>Homem</b>	94 cm	102 cm
<b>Mulher</b>	80 cm	88 cm

## Como fazer as escolhas certas

Não é necessário seguir a ordens dos números, nem aplicar todos de uma vez a sua rotina. Para mudar os hábitos alimentares comece devagar, sugeridas aqui. Estes passos podem e devem ser seguidos por toda a família. **Comece já.**



1- Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Coma-os 5 vezes por dia. Utilize a pirâmide alimentar como guia para ajudar na escolha dos alimentos.



2 - Coma feijão pelo menos 1 vez por dia, no mínimo 4 vezes por semana.



3 - Reduza o consumo de alimentos gordurosos como carnes com gordura aparente: salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos, para no máximo 1 vez por semana.



4 - Reduza o consumo de sal. tire o saleiro da mesa.



5- Faça pelo menos 3 refeições principais e 1 lanche por dia. Não pule as refeições.



6 - Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para o máximo 2 vezes por semana.



7 - Reduza o consumo de álcool e refrigerante. Evite o consumo diário.



8 - Aprecie a sua refeição. Coma devagar e mastigue bem os alimentos.



9 - Mantenha o seu peso dentro dos limites saudáveis. Pergunte ao seu nutricionista.



10- Seja ativo. Acumule pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias. Não passe muitas horas assistindo TV.