



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**STEFFANE RODRIGUES ANSELMO**

**TREINAMENTO DE FORÇA E GINÁSTICA LABORAL: SESI - JOÃO  
RIQUE FERREIRA NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE - PB**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2014**

**STEFFANE RODRIGUES ANSELMO**

**TREINAMENTO DE FORÇA E GINÁSTICA LABORAL: SESI - JOÃO  
RIQUE FERREIRA NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE - PB**

TCC – Trabalho de Conclusão de Curso.  
Relato de experiência apresentado ao  
Departamento de Educação Física, como  
requisito parcial para obtenção do título de  
Licenciada em Educação Física.

**Orientadora:** Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE – PB  
2014**

É expressamente proibida 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 da dissertação.

A618t Anselmo, Steffaane Rodrigues.

Treinamento de força e ginástica laboral [manuscrito] : SESI - João Rique Ferreira na cidade de Campina Grande - PB / Steffane Rodrigues Anselmo. - 2014.  
25 p. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2014.

"Orientação: Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física".

1. Ginástica laboral. 2. Treinamento de força. 3. Atuação profissional. I. Título.

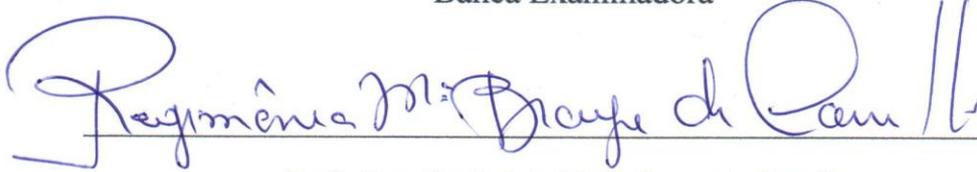
21. ed. CDD 306.361

**STEFFANE RODRIGUES ANSELMO**

**TREINAMENTO DE FORÇA E GINÁSTICA LABORAL: SESI - JOÃO RIQUE  
FERREIRA NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE – PB**

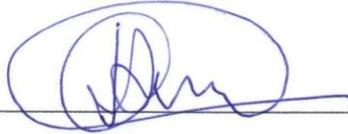
Data de aprovação: 10 / 03 / 2014

Banca Examinadora



Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho

Orientadora



Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho

Examinador



Prof. Dr. Divanalm Ferreira Maia

**Campina Grande – PB**

**2014**

*Dedico este trabalho aos meus pais, a minha família e a todos os meus amigos, que sempre me deram apoio, incentivo e acreditaram que eu chegaria onde estou hoje.*

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, agradeço a Deus por tudo, por ter me permitido chegar até aqui. Agradeço pela família que tenho.

Aos meus pais, Neide Rodrigues e Ramalho Anselmo, que são as pessoas que mais amo nesta vida. O que sou hoje devo a eles.

Aos amigos que me deram forças.

Aos professores que contribuíram com seus conhecimentos.

## RESUMO

Diante do surgimento das chamadas lesões por esforços repetitivos (L.E.R.) ou distúrbios osteomusculares referentes ao trabalho (D.O.R.T.) que acometem os trabalhadores dia após dia, surge a Ginástica dentro da Empresa como forma de prevenir e/ou amenizar essas lesões. Têm-se a ginástica laboral e o treinamento de força como forma preventiva e terapêutica a serem trabalhadas, as quais serão conceituadas e discutidas no texto que segue. Em face desse contexto, buscou-se, no referido estudo, relatar uma experiência de inserção no estágio extracurricular no Serviço Social da Indústria (SESI), Centro de Atividades (Cat) João Rique Ferreira, sob minha visão enquanto acadêmica e estagiária do curso de Licenciatura Plena em Educação Física. Trata-se de um relato de experiência com uma abordagem qualitativa e de cunho crítico descritivo e reflexivo, realizado na cidade de Campina Grande – PB no período de Maio 2012 a Maio 2013. Durante todo o estágio notei a importância do Treinamento de Força e da Ginástica Laboral para o trabalhador da indústria praticante dos mesmos, favorecendo a sua socialização e a melhoria da sua qualidade de vida no trabalho e no seu dia-a-dia. Com relação a minha formação acadêmica, foi muito produtivo, pois abriu novos horizontes para a minha prática pedagógica em Educação Física e para um maior comprometimento profissional com a inclusão social dos meus futuros alunos.

**Palavras chave:** Treinamento de força. Ginástica Laboral. Estágio Extracurricular.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	9
2. OBJETIVOS .....	10
2.1 OBJETIVO GERAL .....	10
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	10
3. EMBASAMENTO TEÓRICO.....	11
3.1 - Atividade física e qualidade de vida .....	11
3.2 -Atividade física na indústria .....	12
3.3 - Treinamento de força e qualidade de vida no trabalho .....	14
4 – METODOLOGIA .....	16
4.1 Tipo de trabalho .....	16
5 – RELATO DA EXPERIÊNCIA .....	16
5.1 Formalização do estagiário.....	16
5.2 Atividades realizadas.....	16
5.3 População atendida.....	17
6 - RESULTADO E DISCUSSÃO .....	18
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	19
8. REFERÊNCIAS .....	20
9. ANEXOS.....	23

## 1. INTRODUÇÃO

É notório por parte de toda a população mundial as mudanças trazidas pela Revolução Industrial, sejam elas no trabalho ou na vida social do trabalhador. Tais mudanças deixam clara a distância que existe entre as atividades do lazer e do trabalho. Reafirmando isso, Carvalho (2010) diz que, as transformações decorrentes do processo da Revolução Industrial levaram a uma rígida e nítida delimitação entre lazer e trabalho. A transição de métodos de produção artesanal para a produção por máquinas foi uma delas. O estilo de vida dos trabalhadores mudou muito.

Computadores, ônibus espacial, televisor com controle remoto, carros automáticos, mecanismos que poupam esforço físico com movimentos repetitivos e limitados, tudo isso deixa claro as mudanças provocadas na vida humana. Passaram de um estilo de vida fisicamente ativa para uma predominantemente sedentária (GARCEL, 2001). A burguesia industrial, ávida por maiores lucros e menores custos, acelera a produção, segundo Barbosa (2005). Com isso, os métodos de produção tornam-se mais eficientes, porém acabam trazendo grandes consequências para a saúde do trabalhador, também citado por Barbosa (2005).

Assim, perceber-se o sedentarismo tomando conta do cotidiano das pessoas. Podemos citar um filme de 1936 do cineasta britânico Charles Chaplin, Tempos Modernos, onde nele se faz uma crítica aos maus tratos que o trabalhador passou a receber depois da Revolução Industrial, criticando o modo capitalista de produção (CHAPLIN, 1936).

Passamos cada vez mais tempo no trabalho e menos tempo se exercitando. Pesquisas apontam que o principal motivo alegado pelos que não se exercitam é a falta de tempo (PANISI et al., 2012). A ausência de exercícios e de uma alimentação equilibrada está levando o trabalhador da indústria a pagar um preço alto. A mecanização, os avanços tecnológicos, a informatização e a presença cada vez mais frequente dos chamados labor *saving devices* (mecanismos que poupam esforço físico) como escadas rolantes, elevadores e controles remotos têm conduzido a diminuição progressiva de atividades físicas no trabalho, em casa e no lazer (NAHAS et al., 2000; BILTOVENI; VOLPE, 1998).

Preocupada com a certeza de que o sedentarismo estava se instalando na população, a Organização Mundial de Saúde (O.M.S.) passou a criar, desenvolver e a aplicar programas com intuito de aumentar do nível de atividade física para toda a população em diversos ambientes como escolas, hospitais, praças e no ambiente de trabalho fabril e administrativo (LIMA, 2003).

Diante do surgimento das chamadas lesões por esforços repetitivos (L.E.R.) ou distúrbios osteomusculares referentes ao trabalho (D.O.R.T.) que acometem os trabalhadores dia após dia, surge a Ginástica dentro da Empresa visando, em especial, a saúde do trabalhador, como cita Souza (2003).

A Ginástica Laboral é um exercício de relaxamento muscular que busca a prevenção de doenças obtidas no ambiente de trabalho, como a LER e DORT, que é causada por movimentos repetitivos, e evita, com isso, um possível afastamento do funcionário de suas tarefas diárias, satisfazendo, além disso, suas necessidades de movimentação com relação às exigências da empresa para atingir novas metas (SOUZA, 2005).

Dias (1994) afirma que a ginástica laboral atua de forma preventiva e terapêutica, visando despertar o corpo, e reduzir acidentes de trabalho, prevenir doenças por traumas cumulativos, corrigir vícios posturais, aumentar a disposição para o trabalho, promover integração entre os funcionários e evitar a fadiga gerada pelo trabalho.

Além da ginástica já citada acima, tem-se ainda como forma preventiva o treinamento de força que consiste em um método de treinamento que envolve a ação voluntária do músculo esquelético contra alguma forma externa de resistência, que pode ser provida pelo corpo, pesos livres ou máquinas (WINETT; CARPINELLI, 2001). Este vem sendo bastante estudado por pesquisadores e apontado como um excelente treinamento no aprimoramento da qualidade de vida de seus praticantes, podendo contribuir em melhora nas mais diversas patologias. (FLECK; KRAEMER, 2006; ACSM, 2002; WINETT; CARPPINELLI, 2001).

Em face desse contexto, buscou-se, no referido estudo, relatar uma experiência de inserção no estágio extracurricular no Serviço Social da Indústria (SESI), Centro de Atividades (Cat) João Rique Ferreira, sob minha visão enquanto acadêmica e estagiária do curso de Licenciatura Plena em Educação Física.

Torna-se assim, o estudo pertinente, pois abordará a vivência das práticas exercidas no estágio realizado, sendo identificadas ausência de práticas importantes e uma abordagem geral quanto à prática e o conhecimento adquirido na vida acadêmica.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Informar, a importância do estágio no Serviço Social da Indústria (SESI) – CAT – João Rique Ferreira – Campina Grande – PB para a minha vida acadêmica, através desse relato de experiência.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Expor experiências vividas com trabalhadores da indústria (18 a 60 anos) da cidade de Campina Grande, participantes das aulas de ginástica na empresa e matriculados na academia do SESI – CAT – João Rique Ferreira – Campina Grande – PB.
- Relatar a minha experiência vivida como estagiária no SESI, no período de maio de 2012 a maio de 2013.

### 3. EMBASAMENTO TEÓRICO

#### 3.1 - Atividade física e qualidade de vida

Inicialmente, busquei alguns conceitos que referenciam a Atividade Física, Exercício Físico e Aptidão Física.

Entende-se como atividade física do ser humano qualquer movimentação corporal voluntária capaz de produzir um gasto energético acima dos níveis de repouso (NAHAS, 2010). Definição inicialmente proposta por Caspersen, Powell & Christenson, (1985).

O exercício físico é um subconjunto de atividade física que é planejado, estruturado e repetitivo e tem como objetivo final ou um intermediário a melhoria ou manutenção da aptidão física (CASPERSEN, C. J. et al. 1995). Já para Aptidão física, seguem a definição de BoucharDET al. (1990): um estado dinâmico de energia e vitalidade que permita a cada um, funcionando no pico de sua capacidade intelectual, realizar as tarefas do cotidiano, ocupar ativamente as horas de lazer, enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, sentir uma alegria de viver e evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas. Matsudo & Matsudo (2000) afirmam que os principais benefícios à saúde advindos da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. De acordo com Sharkey (2006) tanto a saúde física quanto a mental são intensificadas com a atividade regular.

Quando Nahas (1997) admite existir uma relação entre atividade física e qualidade de vida, o autor cita Blair (1993) & Pate (1995), identificando, assim, nas sociedades industrializadas, a atividade física enquanto fator de qualidade de vida seja em termos gerais ou relacionados à saúde. Para Vilela Junior (2004) “qualidade de vida é o resultado da mediação que o sujeito faz entre aquilo que tem e aquilo que é”. Já diante do ponto de vista das pessoas pode-se afirmar que QV é a percepção de bem-estar.

A atividade física está cada vez mais ligada à qualidade de vida. Lima (1999) afirma que a atividade física tem, cada vez mais, representado um fator de Qualidade de Vida dos seres humanos, possibilitando-lhes uma maior produtividade e melhor bem-estar.

Em um estudo realizado por Garcez (2001), foi comprovado que a ginástica laboral, quando orientada por um profissional de educação física, reduziu significativamente as dores na cabeça, nas costas, nos ombros e pescoço, membros superiores e inferiores.

Um termo que se encontra fazendo a diferença nas pessoas, principalmente no trabalhador da indústria e que vem ganhando destaque é o de “Estilo de Vida”. O estilo de vida dos trabalhadores mudou bastante, passando da era agrícola para a industrial, ou seja, de uma vida ativa para uma sedentária, onde o trabalho humano foi sendo substituído pelo trabalho das máquinas. O que, sob muitos aspectos, parecia ser uma benção, ameaça transforma-se em maldição, pois as enfermidades provenientes da falta de movimento estão cada vez mais frequentes (FARIAS, 1990).

Muitos dos trabalhadores passam a maior parte do tempo em pé, operando máquinas. Reafirmando, Garcez (2001) diz que, muitos trabalhadores passam horas em condições

limitadas de movimento em pé de frente à bancada de trabalho ou sentados em cadeiras de escritório.

Germignani (1996) diz que algumas empresas estão implantando programas de atividades físicas no local de trabalho com o objetivo de estimular os trabalhadores para uma vida ativa e com isso reduzir absenteísmo por doenças e os custos com assistência médica.

Sharkey (1998) afirma que o estilo de vida ativo é um importante determinante para a saúde das pessoas uma vez que funciona como um ímã atraindo comportamentos saudáveis e eliminando comportamentos negativos.

### **3.2 -Atividade física na indústria**

Atividade física na indústria é uma prática que vem crescendo e ganhando destaque com a Ginástica Laboral (GL). Existem registros deste tipo de atividade desde 1925, na Polônia, Bulgária, Alemanha Oriental, Holanda e Rússia, quando então era chamada de Ginástica de Pausa, destinada aos operadores (CAÑETE, 1996). A GL 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 sedentarismo. (CARVALHO, 2004). Consiste na execução de exercícios de aquecimento musculoesquelético, que tem por finalidade preparar o organismo para o trabalho físico, atuando de forma preventiva e terapêutica, sem levar o trabalhador ao cansaço excessivo (DELBIN; MORAES, 2005;). Já a definição dada a GL 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).

Para Fontes (2001), é uma atividade física diária, realizada no local de trabalho, com exercícios de compensação para movimentos repetidos, para ausência de movimentos e posturas incorretas, sendo realizada antes da jornada de trabalho – Ginástica Preparatória, durante - Ginástica Compensatória, ou após a mesma Ginástica de Relaxamento ou Final (LIMA, 2003). Essa ginástica também permite a quebra da rotina, despertando os trabalhadores e prevenindo desta maneira acidentes de trabalho (Pigozzi, 2000). Empresas preocupadas com os altos índices de acidentes e afastamentos do trabalho, assim como para aumentar o nível de entusiasmo dos funcionários, implantam o programa de ginástica laboral (GARCEZ, 2001). Desse modo, Carvalho (2011) comenta que o SESI criou o serviço “SESI Ginástica na Empresa”, onde implanta e intervém no estilo de vida do trabalhador da indústria, informando sobre uma melhor qualidade de vida, seja no trabalho ou fora dele, causando reflexão e atenção deles em relação ao atual estilo de vida e no que pode ser melhorado para que o torne saudável. Garcez (2001) comenta que em 1978, a FEEVALE, em convênio com o SESI - RS elaborou e executou um projeto de Ginástica Laboral Compensatória, junto a cinco empresas no Vale do Rio dos Sinos em Porto Alegre. Segundo Lima (2003), a GL promove a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência, fazendo com que o colaborador melhore sua mobilidade e postura.

Existem diversas atividades desenvolvidas pelo homem – descritas na literatura – que tendem a provocar Lesão por Esforço Repetitivo (LER), Distúrbios Musculoesqueléticos

(DME) e/ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). A DORT só pode ser diagnosticada, quando a lesão for adquirida por atividades relacionadas ao ambiente de trabalho (FERNANDES, 2000). O treinamento por meio da GL é uma tentativa de evitar o surgimento da LER/DORT. A GL visa, em especial, a saúde do trabalhador. Um Programa de Ginástica na Empresa – PGE visa à promoção de saúde e qualidade de vida do trabalhador da indústria.

De acordo com Júnior (2000, p. 293), o risco do aparecimento dos sintomas da LER e DORT, estão associados à duração da jornada de trabalho, ao montante de horas extras, ao ritmo acelerado, às metas ambiciosas com limitação do tempo por operação, ao volume, invariabilidade e monotonia das tarefas, e à ausência ou insuficiência de pausas para recuperação, fatores estes que poderiam contribuir para o desencadeamento da sobrecarga dinâmica ou agravamento da sobrecarga estática.

A GL é realizada no ambiente de trabalho com sessões que variam de 10 a 15 minutos, podendo ser antes, durante ou depois da jornada de trabalho. Além disso, a GL é constituída pela execução de exercícios determinados, regulares e sistematizados e planejamento que objetivam, segundo Lima (2003), o incremento permanente e progressivo da amplitude do movimento de uma articulação, a minimização do encurtamento muscular e de outras estruturas, o combate às disfunções osteomusculares e o favorecimento da melhoria da qualidade de vida geral e bem-estar do trabalhador (melhora no relacionamento interpessoal, disposição, e incentivo a práticas de atividades físicas extras). Barcelos (2000) acompanhou um programa de ginástica laboral nos funcionários do SENAI e observou que esses exercícios auxiliaram na percepção corporal, fazendo com que os funcionários adotassem posturas mais adequadas. Santos (2000) pesquisou os funcionários de um supermercado de Florianópolis e concluiu no final de sua pesquisa que os benefícios adquiridos com o programa de ginástica laboral foram: uma melhor disposição para o trabalho, diminuição do cansaço físico no final do dia, aumento do clima de amizade e espírito de grupo, tornando os funcionários mais unidos e comprometidos com a empresa.

Conforme Garcez (2001) os principais benefícios que a ginástica laboral traz para as empresas são:

- Aumento da produtividade;
- Diminuição de incidência de doenças ocupacionais;
- Menores gastos com despesas médicas;
- Marketing social;
- Redução do índice de absenteísmo e rotatividade dos funcionários;
- Redução dos números de erros e falhas, pois os funcionários ficam mais espertos e motivados.

Os benefícios para os funcionários são:

- Melhora da autoimagem;
- Redução das dores;
- Redução do estresse e alívio das tensões;
- Melhoria do relacionamento interpessoal;
- Aumento a resistência da fadiga central e periférica;
- Aumento da disposição e motivação para o trabalho;
- Melhoria da saúde física, mental e espiritual.

### 3.3 - Treinamento de força e qualidade de vida no trabalho

Treinamento de Força é uma modalidade de exercício muito procurada, onde a musculatura opõe-se a uma força externa. Cada indivíduo pratica essa atividade com diferentes objetivos, seja objetivando a estética ou a qualidade de vida. Alguns pretendem aumentar a massa muscular, outros aumentarem a força muscular máxima, outros pretendem aumentar a potência muscular e há ainda os que querem aumentar a resistência muscular (UCHIDA et al., 2005). Os exercícios de força podem produzir mudanças na composição corporal, no desempenho motor, na força muscular e na estética corporal (FLECK; KRAEMER, 2006). Segundo Simão et al (2006), o treinamento de força é indicado para aumentar a força, hipertrofia, resistência, potência muscular e melhorar a qualidade de vida.

Balsamo e Simão (2005), afirmam que, o treinamento de força é o método disponível mais efetivo para manter e aumentar a massa magra e melhorar a capacidade de força e resistência muscular. A efetividade de qualquer programa de treinamento está na aplicação correta de princípios científicos na sua organização, controlando muito bem suas variáveis como: intensidade, volume, intervalo de descanso e frequência de treinamento, aplicando alguma forma de periodização (BARBANTI, 2004).

A força muscular é essencial à saúde. De acordo com Silva (2011), a força muscular é fundamental para saúde, para a manutenção de boa capacidade funcional e para atingir qualidade de vida satisfatória.

Diante de seus estudos sobre Treinamento de Força na saúde, Simão (2004) observou alguns fatores que influenciam diretamente na saúde, tais como:

- Proporciona modificações na composição corporal, mantendo ou aumentando a massa magra.
- Produz incrementos na densidade mineral óssea (DMO) e ajuda no retardamento ou prevenção do desenvolvimento da osteopenia e, conseqüentemente, da osteoporose, reduzindo a perda de substância mineral associada à idade.
- Atua como fator coadjuvante sobre a redução da ansiedade e da depressão, além de contribuir para uma auto eficácia e bem-estar psicológico.
- Reduz a possibilidade de lesão durante a participação em outros esportes e atividades no cotidiano. Quando desempenhando corretamente e apropriadamente supervisionado, é uma atividade segura, com baixas taxas de lesão.
- Aumenta a força, potência e resistência muscular, resultando em uma maior capacidade de desempenho nas atividades da vida diária e reduz as demandas nos sistemas musculoesquelético, cardiovascular e metabólico.

Partindo para a Qualidade de Vida no Trabalho, onde esta depende da qualidade de vida do indivíduo, já que, de acordo com Souza (2005), o trabalho assume papel central na vida das pessoas, chegando a definir pontos cruciais. A necessidade humana e os novos desafios trabalhistas têm estimulado a Qualidade de Vida nas Empresas. A QVT vem ganhando bastante atenção, sendo um grande desafio empresarial, pois não é nada fácil aliar competitividade ao perfil intelectual do trabalhador, as exigências trabalhistas e ao estilo de vida adotado. Mas ainda é um grande desafio, para Chiavenato (2005), a QVT assimila duas

posições antagônicas: de um lado, a reivindicação dos colaboradores quanto ao bem-estar e satisfação no trabalho; e, de outro, o interesse das organizações.

Qualidade de Vida no Trabalho é um conjunto de ações de uma empresa que envolve diagnóstico e implantação de melhorias e inovações gerenciais, tecnológicas e estruturais dentro e fora do ambiente de trabalho, visando propiciar condições plenas de desenvolvimento humano para e durante a realização do trabalho (ALBUQUERQUE; LIMONGI, 1998).

O homem está diretamente ligado ao seu trabalho, onde este absorve 2/3 do seu dia, ou seja, passando mais tempo de sua vida no trabalho do que em outras atividades diárias, exigindo assim, esforços e renúncias e causando um grande impacto no corpo do trabalhador devido ao esforço repetitivo (JULIÃO, 2001). Sendo assim, tudo que acontecer em nosso trabalho irá refletir em nós, afetando assim as dimensões da vida humana.

A ausência da QVT causa impactos importantes nos resultados da empresa, dos quais baixa produtividade, custos de assistência médica, desânimo profissional, além do stress, que é um das principais manifestações do corpo relacionadas ao trabalho devido aos esforços físicos, as atividades repetitivas e a pressão por resultados. Na maioria das vezes o stress é negativo, é o chamado *distress*, tensão nociva que gera distúrbios psicossomáticos (FRANÇA e ALBUQUERQUE, 1998).

A QVT procura desenvolver o eustress, esforço de adaptação que gera sensação de realização pessoal, bem estar e satisfação das necessidades, mesmo que decorrente de esforços inesperados. (FRANÇA e RODRIGUES, 1999).

Segundo Polito (2003, p. 34), o estresse é definido como:

“A resposta fisiológica ou emocional a um estímulo externo, que origina uma ansiedade e tensão que são percebidas como pressões, e que exigem a entrada em ação de mecanismos adaptativos com capacidade de se ajustarem a essas pressões, propiciando meios adequados à reação e preservação da integridade e do equilíbrio”.

Desta forma, a QVT se porta como um instrumento importante para alcançar os objetivos da Qualidade de Vida e da empresa como um todo.

## **4 – METODOLOGIA**

### **4.1 Tipo de trabalho**

Trata-se de um relato de experiência com uma abordagem qualitativa e de cunho crítico descritivo e reflexivo (GIL, 1999) sobre a vivência de uma acadêmica de Educação Física como estagiária do Serviço Social da Indústria Cat João Rique Ferreira (SESI), na cidade de Campina Grande – PB, realizado no período de Maio 2012 a Maio 2013.

## **5 – RELATO DA EXPERIÊNCIA**

### **5.1 Formalização do estagiário**

O início do estágio se deu por uma indicação do professor da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Dr. Divanalmi Ferreira Maia, ao coordenador do lazer do SESI, Marcos Antônio Torquato de Oliveira, pois estava precisando de estagiário na área de lazer do SESI.

Em uma conversa formal, o coordenador perguntou se eu tinha interesse em ser estagiária e procurou saber sobre minha experiência e conhecimento na academia e ginástica laboral. Respondi que tinha experiência e conhecimento com o treinamento de força, mas que nunca tinha vivenciado a ginástica na empresa. Ele se interessou pelo meu currículo e como resultado, fui selecionada para ser estagiária do lazer no turno da tarde. Comecei, em seguida, de uma breve reunião aonde me foram dadas explicações sobre todas as funções e ações a serem trabalhadas no estágio.

O estágio teve início no dia 15 de maio de 2012, reconheci o espaço físico da academia localizada no SESI, e depois, a empresa onde seria realizada a ginástica.

Exigia do estagiário uma carga horária de trabalho de 20 (vinte) horas semanais realizadas em um período oposto ao que se estava cursando a graduação. O estágio era realizado de segunda a sexta das 14h00min as 18h00min, sendo duas (2) horas (das 14h00min as 16h00min) destinadas à ginástica na empresa e as outras duas (2) horas (das 16h00min as 18h00min) destinadas à academia.

Para que eu conhecesse melhor a ginástica e passasse a ministrar aulas, comecei a acompanhar os professores na empresa e a observar suas aulas.

Depois do período de adaptação, foram definidas as turmas e atividades que ficariam sobre a minha responsabilidade, as quais seriam: ministrar aulas na empresa, dar apoio aos professores e acompanhar os alunos na academia, substituir os professores na realização das atividades, em caso de falta e férias, tendo em mãos os planos de aula.

### **5.2 Atividades realizadas**

O estagiário da ginástica na empresa era responsável por ministrar quatro (4) aulas por dia durante a semana. As turmas eram divididas por setores, a ginástica era realizada de segunda a sexta-feira durante a jornada de trabalho com duração de no máximo 15 minutos.

As aulas seguiam o planejamento mensal, onde cada dia da semana tinha uma atividade específica, sendo elas: alongamento geral, fortalecimento muscular, dinâmica em grupo, caminhada, massagem e discussões em grupo sobre comportamento preventivo. A Ginástica engloba técnicas como alongamento, relaxamento, automassagem e massagem em dupla, a técnica de dinâmica de integração e a dos jogos cooperativos (SOUZA, 2005).

A última sexta-feira de cada mês era utilizada para o planejamento da ginástica na empresa, onde eram definidos os conteúdos base, os quais iriam nos direcionar na elaboração das aulas. O planejamento ficava exposto na empresa para orientar os profissionais e estagiários, caso tivessem alguma dúvida. As aulas eram realizadas em um local específico da empresa destinada a lazer.

### **5.3 População atendida**

As turmas eram compostas por trabalhadores da indústria e alunos do Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (SENAI), conhecidos como jovem aprendiz, o público alvo tinha uma faixa etária em média de 18 a 60 anos, com turmas de 08 a 40 alunos. Inicialmente, passava-se com um apito pelo ambiente de trabalho usando um protetor auricular, para que eles soubessem que a ginástica iria começar. Antes de começar a aula, anotava o número dos registros (número do crachá) de cada um, para controle. Ao término de todas as aulas, assinava o ponto, anotava o registro na folha de ponto e o total de industriários que foram para a aula.

No concernente ao estágio realizado na academia, localizada dentro do Serviço Social da Indústria (SESI) – Cat João Rique Ferreira, o estagiário tinha como função acompanhar os alunos na execução dos exercícios físicos: demonstrando, corrigindo a postura, a execução errada, alongando e elaborando treinos de adaptação para novatos. O professor era responsável pela realização das avaliações físicas do turno e pela prescrição das fichas de treino. As avaliações eram realizadas de três em três meses. O aluno precisava pagar e agendar. Pude acompanhar a realização de algumas avaliações com o professor do horário.

A academia era composta por alunos da indústria e da comunidade. O público alvo eram os trabalhadores da indústria, sendo a maior parte das vagas destinada a eles. Os mesmos tinham direito a descontos na mensalidade, seus dependentes, cônjuge e filho (s).

## 6 - RESULTADO E DISCUSSÃO

Logo quando comecei a estagiar na área da ginástica laboral, tive um grande receio, pois ainda não havia tido oportunidade de atuar na área da ginástica na empresa, e o SESI me proporcionou tal vivência, que de acordo com, Souza (2005):Um grande incentivador e promotor da GL no país é o Serviço Social da Indústria (SESI), coordenando vários programas e ações nesta área.

A implantação da ginástica na empresa foi uma ideia genial. De acordo com Souza (2005), implantação de pausas durante a jornada de trabalho é uma medida de grande importância, permitindo o descanso e recuperação muscular do trabalho durante a jornada de trabalho. Introduzir a ginástica laboral no ambiente de trabalho foi algo estratégico por parte da empresa, pois na medida em que beneficia ao trabalhador em relação à saúde, também beneficia a ela, promovendo o aumento da produtividade.

O que foi diferente da academia, pois já havia estagiado na área. Através do estágio não formal na ginástica laboral, pude adquirir novos conhecimentos, aliando aos que já possuía. Desse modo, fui me apaixonando pela ginástica que, até então, não representava uma vivência curricular.

No estágio, tive a oportunidade de colocar em prática tudo aquilo que aprendi com o corpo docente da minha graduação, livros, pesquisas. Durante o meu período de estágio, pude observar e ouvir relatos dos alunos do quanto à atividade física melhorou a vida deles seja no lazer, em casa, no trabalho. Muitos se sentem mais dispostos a realizarem suas tarefas diárias. Ouvia muitos dizerem dentro da empresa que, a única coisa boa que tinham durante o expediente de trabalho, era a pausa destinada a ginástica. De acordo com um estudo realizado por Souza (2005), pode-se verificar que antes da implantação da Ginástica Laboral, 15,6% dos colaboradores sofreram de LER e DORT e após o início da GL, ainda não houve nenhum caso da doença. Percebi também que as aulas de ginástica melhoraram o convívio social entre os trabalhadores da indústria, pois muitos não falavam um com o outro, ou até mesmo nem se conheciam por trabalharem longe um do outro. Reafirmando, Lima (2003) diz que, a Ginástica Laboral promove o combate das tensões emocionais, melhorando, assim, o equilíbrio e favorecendo o relacionamento interpessoal, onde a cooperação entre os colegas de trabalho aumenta e o espírito para se trabalhar em equipe, sem esquecer a motivação para novas rotinas.

Nas aulas, era incrível como todos os alunos pediam que a aula fosse sentada, pois reclamavam muito que passavam o tempo todo em pé no trabalho. Quando eu passava para anotar o número do registro dos alunos da empresa, percebia a satisfação e alegria deles em participar das aulas. E quando não tinha aula, reclamavam bastante. Cria-se um laço forte entre professor e aluno, deixando as aulas ainda melhores.

Este estágio foi muito gratificante. Pude acompanhar de perto a realidade do trabalhador da indústria, e vê-se que não é fácil. Por passarem a maior parte de suas vidas no trabalho, realizando esforços repetitivos, tornam-se mais vulneráveis ao desenvolvimento da LER. Que como já citado anteriormente e Segundo Melo (2000), a LER é causada pela alta repetição de movimentos utilizados no ambiente de trabalho para realização das tarefas, quando essa atividade requer repetições por mais de 50% do tempo de trabalho. O barulho no ambiente é

quase insuportável, dificultando a comunicação entre eles, fazendo com que o industriário se isole dos companheiros e se torne preso à máquina.

## **7 - CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente relato mostrou a importância da ginástica laboral e do treinamento de força, na melhoria da qualidade de vida do trabalhador da indústria, cumprindo com o objetivo proposto.

O estágio me ofereceu a oportunidade de observar uma melhora na qualidade de vida do trabalhador da indústria que praticaram o treinamento de força ou participaram das aulas de ginástica laboral, seja no trabalho ou no lazer.

Com a experiência relatada, obtive resultados que mostraram que a ginástica laboral e o treinamento de força proporcionam mudanças positivas na vida do trabalhador da indústria, sendo notório e ainda verbalizado pelos mesmos a satisfação e a melhoria no desempenho do trabalho rotineiro. Pude acompanhar de perto o dia-dia do trabalhador, contribuindo na diminuição dos riscos a que está sujeito.

Assim, posso chegar à conclusão que participar do estágio do SESI foi à experiência a nível acadêmico mais importante que a UEPB me proporcionou, trilhando novos caminhos para minha vida acadêmica, mostrando novas perspectivas quanto professor e contribuindo, também, para a minha vida pessoal. Graças ao estágio não formal do SESI, pude vivenciar duas áreas em uma única oportunidade de estágio.

## 8 - REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, L. G.; FRANÇA, A.C.L. **Estratégia de recursos humanos e gestão da qualidade de vida no trabalho: o stress e a expansão do conceito de qualidade total.** Revista de Administração. v.33. n.2. p.40-51. 1998.

ASSUMPTÃO, L.O. T.; MORAIS, P. P.; FONTOURA, H. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas introdutórias.** Educação Física y Deportes. [periódico na internet] 2002 [acessado 2014 fevereiro 20: 29] Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>.

CARVALHO, R. M. B. de; VARGAS, A. O Contexto Histórico das Políticas Públicas de Lazer no Brasil. Licere, Belo Horizonte, v.13, n.4, dez/2010.

DEL DUCA, G. F. et al. **Inatividade física no lazer em trabalhadores da indústria do Rio Grande do Sul, Brasil.** Motriz, v.17 n.1, p.180-188, 2011.

DIAS, R. C. **A importância do treinamento de força na qualidade de vida de indivíduos em uma academia de Belém.** Disponível em: [http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fpaginas.uepa.br%2Fccbs%2Ffedfísica%2Ffiles%2F2012.2%2FRENAN\\_DIAS.pdf&ei=ppEKU5nnF66sQS75oKADA&usq=AFQjCNGBrbMZx5Cs35SjAH2ElC5LldnoGg](http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fpaginas.uepa.br%2Fccbs%2Ffedfísica%2Ffiles%2F2012.2%2FRENAN_DIAS.pdf&ei=ppEKU5nnF66sQS75oKADA&usq=AFQjCNGBrbMZx5Cs35SjAH2ElC5LldnoGg) acessado dia 23/02/2014 às 21: 29.

FIGUEIREDO, L. M. M. S. **Gestão do modelo SESI ginástica laboral e seus impactos nos trabalhadores de uma empresa de confecções em Campina Grande.** Trabalho de Conclusão de Curso. UEPB. Campina Grande. 2012.

FREITAS, C. M. S. M. *et al.* **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos.** Revista Brasileira de Cineantropometria&Desempenho Humano. v.9 n.1. p. 92-100. 2007.

GLANER, M. F. **Nível de Atividade Física e Aptidão Física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos.** Revista Paulista de Educação Física. v. 16, n.1, p. 76-85. 2002.

GUILHERME, J. P. L. F.; JÚNIOR, T. P. S. **Treinamento de força em circuito na perda e no controle do peso corporal circuit force training in lossandbodyweightcontrol.** Revista Conexões v. 4, n. 2, p. 31- 46, 2006.

JACOBSEN, R. S. **Avaliação do programa de ginástica laboral, como forma prevenção da ler e dort, no setor de maquinário da empresa “beta”.** Monografia Novo Hamburgo, 2005.

JULIÃO, P. **Avaliação em empresa do setor automobilístico a partir do clima organizacional e do sistema da qualidade baseado na especialização técnica ISSO/TS 16.949.** Trabalho de conclusão de Curso. USP. São Paulo. 2001.

KLUTHCOVSKY, A. C. G. C.; TAKAYANAGUI, A. M. M. **Qualidade de vida – Aspectos conceituais qualityoflife – conceptual issues. Revista Salus-Guarapuava-PR;** v.1. n.1. p. 13-15. 2007.

LIMONGI-FRANÇA, A. C.. **Treinamento e Qualidade de Vida.** Série WorkingPapers, São Paulo, v. 1, p. 01-18, 2001.

MACEDO, C. S. G. et al . **Benefícios do Exercício Físico para a qualidade de vida. Revista Brasileira de Atividade Física; Saúde.** v. 8, n.2, p.19-27, 2003.

MARTINS. G. C.; BARRETO, S. M. G. **Vivências de ginástica laboral e melhoria da qualidade de vida do trabalhador: resultados apresentados por funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Paulo (Campus São Carlos).** Motriz, v.13, n.3, p. 214-224, 2007.

MALDONADO, D.T; CARVALHO, M; BRANDINA, K; GAMA, E.F. **Análise anatômica e eletromiográfica dos exercícios de legpress, agachamento e stiff.** Revista Integração. Ano XIV, nº53. P. 151-157, 2008.

MILITÃO, A. G. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam.** Dissertação de Mestrado, UFSC, FLORIANÓPOLIS, 86 f, 2001.

NAHAS, M. V.; GARCIA, L. M. T. **Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil.** Revista brasileira de Educação Física e Esporte. v. 24, n.1, p.135-48. 2010.

**Os benefícios do treinamento de força relacionados à qualidade de vida dos cardíacos.** V CONGRESSO MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE. 2011, LONDRINA-PR.

OLIVEIRA, J. R. G. **A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais.** Revista de Educação Física. n. 139 p.40-49, 2007.

PANISI, P. et al . **Efeito da prescrição de caminhada sem supervisão da prática num parque público de São Paulo.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. v. 17, n.5, p.423 - 433. 2012.

PEREIRA, V. C. **Qualidade de vida no trabalho. Monografia.** UCM. Rio de Janeiro. 2006.

PEREIRA, L. S. S. **Avaliação de programa de ginástica labora e desempenho funcional: um estudo em empresa distribuidora da energia elétrica.** Tese de mestrado. UFRGN. Rio Grande do Norte. 135 f, 2003.

SANTOS, J. B.; MORO, A. R. P. **Programa de Exercício Físico na Empresa (PEFE): um estudo com trabalhadores de informática PhysicalExerciseProgram in workplace (PEPW): a studywithcomputerscienceemployees.** Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício. v. 5.n.1. 2006.

SILVA, R.S. et al. **Atividade física e qualidade de vida.** *Ciência & Saúde Coletiva.* v.15 n.1 . p.115-120, 2010.

SILVEIRA, D. D. Relatório das atividades desenvolvidas durante o estágio do programa qualidade de vida do SESI com atuação no SENAI unidade Stênio Lopes – Campina Grande/Pb. Trabalho de Conclusão de Curso. UEPB. Campina Grande. 2011.

SCHMITT, E. S. R. S. **Variações da pressão sanguínea e frequência cardíaca no trabalho de força nos exercícios de legpress 45° agachamentohack.** Trabalho de Conclusão de Curso. URB. Blumenau. 2010.

VASCONCELOS, A. F. **Qualidade de vida no trabalho: Origem, evolução e perspectiva.** Caderno de Pesquisas em Administração, São Paulo, v.08.n1.p.23-35. 2001.

## 9 - ANEXOS



Colaboradores do sistema.



Academia SESI.



Ginástica na Empresa.



Academia SESI.





Academia SESI.



Academia SESI.

