



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

**ADOLFO MILLER NUNES LIRA**

**GINÁSTICA LABORAL: SENAI – PROFESSOR STENIO LOPES  
NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE - PB**

**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.

L768g Lira, Adolfo Miller Nunes.

Ginástica Laboral [manuscrito] : SENAI - Professor Stênio Lopes na cidade de Campina Grande - PB / Adolfo Miller Nunes Lira. - 2014.

23 p. : il. color.

Digitado.

Relatório de Estágio Supervisionado (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. Atividade Física. 2. Ginástica Laboral. 3. Qualidade de Vida. I. Título.

21. ed. CDD 796.4

ADOLFO MILLER NUNES LIRA

**GINÁSTICA LABORAL: SENAI – PROFESSOR STENIO LOPES 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 Licenciado em Educação Física.

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

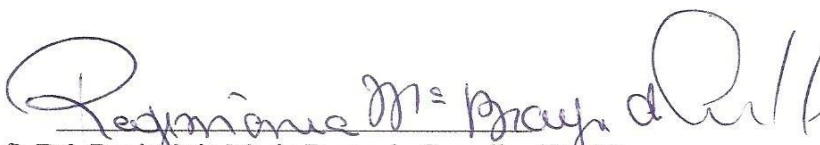
**CAMPINA GRANDE – PB  
2014**


ADOLFO MILLER NUNES LIRA


**GINÁSTICA LABORAL: SENAI – PROFESSOR STENIO LOPES 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  
Licenciado em Educação Física.

Aprovado em 5 / 11 / 2014

  
Prof.<sup>ª</sup>. Dr.<sup>ª</sup>. Regimônia Maria Braga de Carvalho / UEPB  
Orientadora

  
Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias / UEPB  
Examinador

  
Prof. Dr. Jose Pereira do Nascimento Filho / UEPB  
Examinador

## **RESUMO**

O serviço SESI ginástica na empresa ao longo dos anos trouxe uma importante contribuição para a melhoria da qualidade de vida de funcionários da indústria, com uma proposta bem elaborada levando em consideração o espaço e a cultura das empresas fabris onde seus serviços são prestados. A principal intervenção do programa são as sessões de Ginástica Laboral, que no SENAI acontece através do programa Qualidade de Vida, a qual será conceituada e discutida no texto que segue. Em face desse contexto, buscou-se, no referido estudo, relatar uma experiência de inserção no estágio extracurricular no Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (SENAI), Professor Stenio Lopes, sob minha visão enquanto acadêmico e estagiário do curso de Licenciatura Plena em Educação Física. Trata-se de um relato de experiência com uma abordagem qualitativa de cunho crítico descritivo e reflexivo, realizado na cidade de Campina Grande – PB no período de Março de 2014 a Outubro 2014 no total de 20h semanais, sendo 4h por dia de segunda-feira a sexta-feira no período da tarde. Durante todo o estágio notei a importância da Ginástica Laboral para o colaborador praticante da mesma, favorecendo a sua socialização e a melhoria da qualidade de vida no trabalho e no seu dia-a-dia. Com relação a minha formação acadêmica, considerei altamente produtivo, pois tive a possibilidade de conhecer mais um campo de trabalho na área da atividade física e qualidade de vida, além da contribuição de uma nova prática pedagógica em Educação Física, com isso as visões para uma futura carreira se ampliam de forma que, eu tenha vivenciado estas praticas, buscando um maior comprometimento profissional posteriormente.

**Palavras chave:** Atividade Física. Ginástica Laboral. Qualidade de Vida.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. OBJETIVOS.....	8
2.1 Objetivo Geral.....	8
2.2 Objetivos Específicos.....	8
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	9
3.1 - Atividade física e qualidade de vida.....	9
3.2 - Ginástica Laboral.....	10
3.3 - Qualidade de vida no trabalho.....	12
4. METODOLOGIA.....	14
4.1 Tipo de trabalho.....	14
5 – RELATO DA EXPERIÊNCIA.....	15
5.1 Formalização do estagiário.....	15
5.2 Atividades realizadas.....	15
5.3 População atendida.....	16
6 - RESULTADO E DISCUSSÃO.....	17
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
REFERÊNCIAS	
ANEXOS	

## 1. INTRODUÇÃO

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.

Em face desse contexto, buscou-se, no referido estudo, relatar uma experiência de inserção no estágio extracurricular no Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (SENAI), Professor Stenio Lopes, sob minha visão enquanto acadêmico e estagiário 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 Nacional de Aprendizagem Industrial (SENAI) – Professor Stenio Lopes – Campina Grande – PB para a minha vida acadêmica, através desse relato de experiência.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Expor experiências vividas com os colaboradores do SENAI (18 a 60 anos) da cidade de Campina Grande, participantes das aulas de ginástica laboral na empresa;
- Relatar a minha experiência vivida como estagiário no SENAI, no período de março de 2014 a outubro de 2014.



### 3. REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 – Atividade Física e Qualidade de Vida

Segundo Nahas (2010) entende-se como atividade física do ser humano qualquer movimentação corporal voluntária capaz de produzir um gasto energético acima dos níveis de repouso. 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 Bouchard et 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 – Ginástica Laboral**

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).

A GL 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, apud Fontes, 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 – Qualidade de Vida no Trabalho

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 um acadêmico de Educação Física como estagiário do Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial Professor Stenio Lopes (SENAI), na cidade de Campina Grande – PB, realizado no período de Março 2014 a Outubro 2014.

## **5 – RELATO DA EXPERIÊNCIA**

### **5.1 Formalização do estagiário**

O início do estágio se deu por uma informação de um colega de turma onde o mesmo informa que as vagas para estágio do Programa Qualidade de Vida no SENAI estão em aberto, a partir daí fiz a minha inscrição no IEL (Instituto Euvaldo Lodi) na FIEP, onde posteriormente fui chamado para participar de uma entrevista com a coordenadora do Programa Qualidade de Vida Eliane Alves de Souza Ferreira.

Na entrevista, a coordenadora perguntou-me se tinha interesse em ser estagiário e procurou saber sobre minha experiência e conhecimento na ginástica laboral. Respondi que tinha experiência e conhecimento em outras áreas, mas que nunca tinha vivenciado a ginástica na empresa. Ela se interessou pelo meu currículo e como resultado, fui selecionada para ser estagiário do SENAI no turno da tarde. Comecei duas semanas depois, com um treinamento específico nas áreas de atuação do estágio, realizado na FIEP pela professora Regimênia Maria Braga de Carvalho, onde fiquei ciente de todas as funções e ações a serem trabalhadas no estágio.

O estágio teve início no dia 01 de março de 2014, onde após o treinamento realizado na FIEP, reconheci o espaço físico do SENAI Professor Stenio Lopes.

Exigia-se 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 13h00min as 17h00min.

Depois do período de adaptação, foram definidas as ações através do plano de estágio em que apresentei junto ao colega de trabalho, aos articuladores do Programa Qualidade de Vida do SENAI, no qual eram responsáveis a equipe de apoio administrativo da empresa. As atividades que ficariam sobre minha responsabilidade foram estabelecidas, tendo como função ministrar aulas de ginástica laboral na empresa.

### **5.2 Atividades realizadas**

No plano de estágio ficaram definidas as atividades a serem realizadas: Ginástica Laboral, as segundas e quartas-feiras, e a Massagem relaxante, as terças e quintas-feiras, nas sextas-feiras era utilizada para planejamento das atividades da semana seguinte. As turmas eram divididas por setores, a ginástica era realizada durante a jornada de trabalho com duração de no máximo 15 minutos. As aulas seguiam o planejamento semanal, onde cada dia da semana tinha uma atividade específica, podendo ter os seguintes objetivos: alongamento geral, relaxamento, fortalecimento muscular, dinâmica em grupo, massagem e discussões em grupo sobre comportamento preventivo. A Ginástica engloba ainda técnicas como automassagem e massagem em dupla, a técnica de dinâmica de integração e a dos jogos cooperativos (SOUZA, 2005).

O planejamento ficava exposto na empresa para orientar aos colaboradores e estagiários, caso tivessem alguma dúvida sobre a realização das atividades.

### **5.3 População atendida**

As turmas eram compostas por colaboradores do SENAI, divididas por setores de acordo com as suas funções dentro da empresa, o público alvo tinha uma faixa etária em média de 18 a 60 anos, com turmas de 01 a 55 alunos. Inicialmente, passávamos de sala por sala realizando as atividades propostas para aquele dia, anotando sempre os registros de participação para controle em cada setor. Ao término de todas as aulas, anotávamos o registro total de colaboradores que participaram da aula.



## 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/SENAI 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.

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. 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 colaboradores, pois muitos não falavam uns com os outros, 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.

Quando passávamos nos setores para iniciar as atividades de ginástica, percebia a satisfação e alegria da maioria dos colaboradores ali presentes. E quando não tinha aula, reclamavam bastante. Criou-se um laço forte entre professor e aluno, deixando as aulas ainda melhores.

Este estágio foi muito importante. Pude acompanhar de perto a realidade do colaborador, 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. A segmentação das funções no trabalho faz com que os colaboradores se isolem dos companheiros e se tornem preso à sua realidade.

## 7 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato mostrou a importância da ginástica laboral, na melhoria da qualidade de vida dos colaboradores, cumprindo com o objetivo proposto.

O estágio ofereceu a oportunidade de observar uma melhora na qualidade de vida dos colaboradores que participaram periodicamente as aulas de ginástica laboral, seja no trabalho ou no lazer.

Com a experiência relatada, obtive resultados que mostraram que a ginástica laboral proporciona mudanças positivas na vida dos colaboradores, sendo notório e ainda verbalizado pelos mesmos a satisfação e a melhoria no desempenho do trabalho rotineiro. Pude acompanhar de perto o dia-dia dos colaboradores, podendo assim, com as atividades propostas e realizadas pelo Programa Qualidade de Vida, ter contribuído na melhoria de fatores importantes relacionadas ao bem estar dos colaboradores e diminuindo os riscos a que estão sujeitos.

Assim, posso chegar à conclusão que participar do estágio do SENAI foi uma das experiências mais importantes que a UEPB me proporcionou, oportunizando-me novos caminhos para minha vida profissional, mostrando novas perspectivas enquanto professor. Graças ao estágio não formal do SENAI, pude vivenciar uma área na qual não conhecia, atribuindo assim, conhecimento para minha formação acadêmica.

## 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&usg=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&usg=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.

**ANEXOS**

**Figura 1 - Ginástica Laboral**



Fonte: Arquivo Pessoal

**Figura 2 - Ginástica Laboral**



Fonte: Arquivo Pessoal

**Figura 3 - Ginástica Laboral**



Fonte: Arquivo Pessoal

**Figura 4 - Ginástica Laboral**



Fonte: Arquivo Pessoal

**Figura 5 - Ginástica Laboral**



Fonte: Arquivo Pessoal

**Figura 6 - Quik Massage**



Fonte: Arquivo Pessoal



**Figura 7 - Quik Massage**



Fonte: Arquivo Pessoal

**Figura 8 - Orientação Sobre Avaliação Física e Treinamento na Semana do Bem Estar**



Fonte: Arquivo Pessoal

**Figura 9 - Semana do Bem Estar**



Fonte: Arquivo Pessoal

**Figura 10 - Jogos dos Colaboradores do Sistema Indústria**



Fonte: Arquivo Pessoal

**Figura 11 - Jogos dos Colaboradores do Sistema Indústria**



Fonte: Arquivo Pessoal