



ESTADUAL DA PARAÍBA  
UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**EDILENE GUEDES DE LIMA**

**GINÁSTICA LABORAL PARA TRABALHADORES DA INDÚSTRIA NA  
CIDADE DE CAMPINA GRANDE-PB: UMA EXPERIÊNCIA VIVENCIADA**

**Campina Grande – PB  
2016**

**EDILENE GUEDES DE LIMA**

**GINÁSTICA LABORAL PARA TRABALHADORES DA INDÚSTRIA NA  
CIDADE DE CAMPINA GRANDE-PB: UMA EXPERIÊNCIA VIVENCIADA**

Trabalho de Conclusão de Curso,  
tipo Relato de Experiência,  
apresentado ao Curso de Graduação  
em Educação Física da  
Universidade Estadual da Paraíba,  
em cumprimento à exigência para  
obtenção do grau de Licenciatura  
Plena em Educação Física.

Orientador:

**Prof<sup>o</sup> José Eugenio Eloi Moura**

**Campina Grande – PB  
2016**

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.

L732g Lima, Edilene Guedes de  
Ginástica laboral para trabalhadores da indústria na cidade de  
Campina Grande - PB: [manuscrito] : uma experiência vivenciada  
/ Edilene Guedes de Lima. - 2016.  
25 p. : il.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2016.

"Orientação: Prof. Esp. José Eugênio Eloi Moura, Departamento de Educação Física".

1. Ginástica Laboral. 2. Indústria. 3. Qualidade de Vida. 4. Estágio não formal. I. Título.

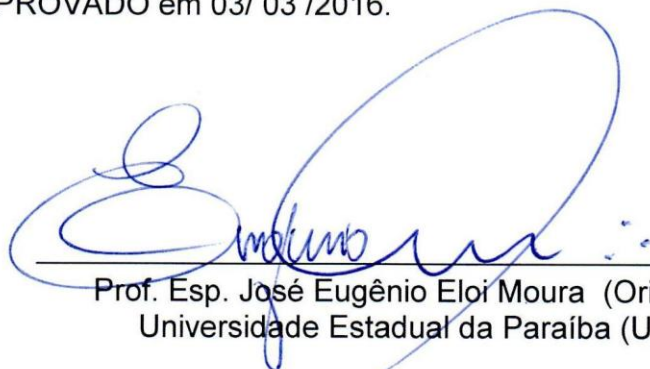
21. ed. CDD 796.044

**EDILENE GUEDES DE LIMA**

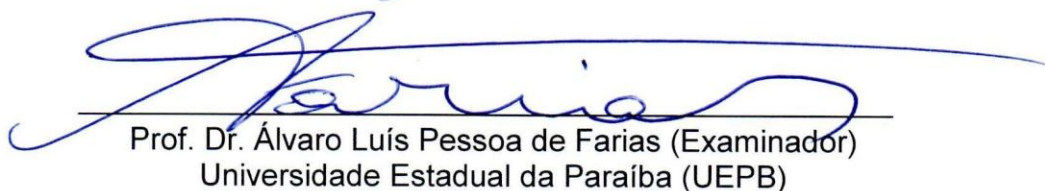
**GINÁSTICA LABORAL PARA TRABALHADORES DA INDÚSTRIA NA  
CIDADE DE CAMPINA GRANDE-PB: UMA EXPERIÊNCIA VIVENCIADA**

Trabalho de Conclusão de Curso,  
tipo Relato de Experiência,  
apresentado ao Curso de Graduação  
em Educação Física da  
Universidade Estadual da Paraíba,  
em cumprimento à exigência para  
obtenção do grau de Licenciatura  
Plena em Educação Física.

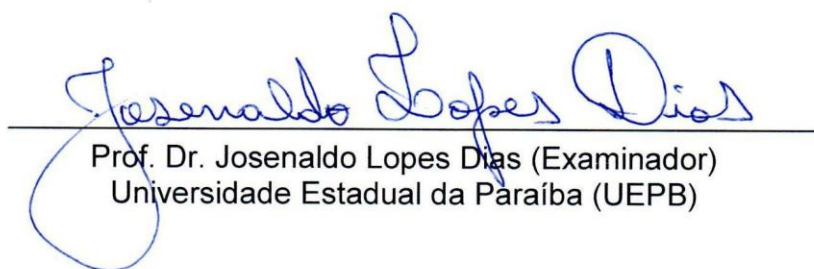
APROVADO em 03/ 03 /2016.



Prof. Esp. José Eugênio Eloi Moura (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, agradeço a Deus pelo dom da vida, por tudo que tem me feito, por que se não fosse por ele não estaria chegado até aqui.

Aos meus familiares e principalmente aos meus pais, Maria das Mercês e Erasmo de Lima, que me fez ser o que sou e que amo muito.

Aos meus amigos de forma voluntária e involuntária me ajudaram em especial a Roseane Barros.

Ao Grupo de Atletismo ASCORC, em especial ao professor José Luiz Ferreira e Francisco Jordânio Rodrigues.

A professora Irenilta Pereira Nunes que me incentivou muito.

Aos professores da minha Graduação que contribuíram para que eu chegasse até aqui.

Ao professor Givanildo Clementino da Silva que foi um grande incentivador para que eu seguisse esse rumo

# **GINÁSTICA LABORAL PARA TRABALHADORES DA INDÚSTRIA NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE-PB: UMA EXPERIÊNCIA VIVENCIADA**

Edilene Guedes de Lima<sup>1</sup>  
José Eugênio Eloi Moura<sup>2</sup>

## **RESUMO**

Este trabalho tem como objetivo relatar uma experiência vivenciada durante um estágio, não formal, oferecido pelo Serviço Social da Indústria – SESI, CAT João Rique Ferreira, tendo a Ginástica Laboral (GL) como instrumento de trabalho realizado em uma empresa industrial na cidade de Campina Grande – PB. O estudo tem uma abordagem qualitativa e descritiva que apresenta os benefícios da Ginástica Laboral na prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. O referente estágio foi realizado em novembro de 2011 à novembro de 2013, nos seguintes horários: 14:00hs as 16:00hs e das 22:00hs as 00:00h em algumas empresas industriais que têm convenio com o SESI, no entanto a experiência vivenciada se passa em uma das industrias selecionadas. O seguinte trabalho proporcionou experiência na área da Ginástica Laboral, além de proporcionar aos participantes um momento de lazer ativo dentro de seu ambiente de trabalho e foi de suma importância vida profissional, pessoal e abertura de várias oportunidades de trabalho. Além de atender todas as expectativas, conclui o estágio com sentimento de dever cumprido.

**Palavras-Chave:** Ginástica Laboral. Indústria. Qualidade de vida. Estágio não formal.

---

<sup>1</sup>Aluna de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – Campus I.  
E-mail: edylene15@gmail.com

<sup>2</sup>José Eugênio Eloi Moura - Professor do Departamento de Educação Física da UEPB

## **GYM WORK FOR WORKERS INDUSTRY IN GRANDE-PB PLAIN CITY: AN EXPERIENCE EXPERIENCED**

### **ABSTRACT**

This work aims to report an experience lived during an internship, non-formal, offered by the Industry Social Service - SESI, CAT John Rique Ferreira, having Gymnastics (GL) as a working tool held in an industrial company in the city of Campina Grande - PB. The study is a qualitative and descriptive approach that presents the benefits of Gymnastics in the prevention of musculoskeletal disorders related to work. The referent stage was held in November 2011 to November 2013 at the following times: 14: 00hs to 16: 00hs and 22: 00hs to 00: 00h in some industrial companies that have covenant with SESI, but the lived experience is set in one of the selected industries. The following work has provided experience in Gymnastics, and provide participants with a time of active recreation within their work environment and was very important professional, personal and opening of multiple job opportunities. In addition to meeting all expectations, it completes the stage with a feeling of accomplishment.

**KEYWORDS:** Gymnastics , Industry, Stage non-formal

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>08</b>
<b>2. PASSOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>10</b>
<b>3. GINÁSTICA LABORAL.....</b>	<b>10</b>
<b>3.1 A importância da Ginástica Laboral.....</b>	<b>11</b>
<b>3.2 A Ginástica Laboral e seus benefícios na empresa.....</b>	<b>11</b>
<b>4. UMA EXPERIÊNCIA VIVENCIADA: A Ginástica Laboral na empresa.....</b>	<b>12</b>
<b>4.1 Durante as aulas.....</b>	<b>12</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>16</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>17</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>19</b>



## 1. INTRODUÇÃO

A atividade física durante o expediente de trabalho tem a importante tarefa de prevenção das doenças ocupacionais, bem como do sedentarismo. A Ginástica Laboral (GL) busca aliviar as tensões causadas pelas atividades rotineiras dos trabalhadores e que pode ser praticada antes, durante e/ou após o horário do expediente possibilitando uma maior relação entre os participantes, facilitando o convívio entre os mesmos.

O bom estado físico do Trabalhador garante eficiência e eficácia, além de diminuir os riscos de invalidez decorrente do ofício ou de se aposentarem precocemente devido as doenças degenerativas (Sharkey,1998). Segundo (Carvalho, 2003) tem como objetivo minimizar os impactos negativos oriundos do sedentarismo. Para Cañete (1996), a GL pode fornecer vários benefícios para a empresa e para o empregado, dependendo da competência, grau de conscientização e postura ética adotada pelos profissionais que a conduzem. Targa (1973), complementa dizendo que a GL pode ser um instrumento de alto valor educativo ou poderá produzir lesões e qualidades físicas e morais negativas, dependendo do profissional que a oriente.

O Serviço Social da Indústria (SESI) tem um programa chamado “SESI Ginástica na Empresa”, onde a intervenção da atividade é feita dentro da própria empresa.

São apenas alguns minutos de exercícios por dia que fazem toda a diferença. As atividades são realizadas dentro do ambiente de trabalho, com sessões de 8 a 15 minutos, de participação voluntária e sem a necessidade de roupas especiais. São exercícios de aquecimento, alongamento, flexibilidade, coordenação, respiração e relaxamento, tudo elaborado por profissionais de educação física e de acordo com o perfil de cada grupo ou atividade, ajudando a reduzir o nível de estresse e dores relacionadas ao esforço e a má postura. (SESI, RN)

A ação do “SESI ginástica na Empresa” se torna educativo porque procura intervir no estilo de vida dos trabalhadores da indústria, passando a informar sobre atividade física, alimentação saudável, gestão de estresse, comportamento preventivo e relacionamentos, estimulando-os ao hábito mais saudável e despertar o

interesse dos trabalhadores em relação ao atual estilo de vida de cada um e avaliá-lo, tornando-o mais saudável. (CARVALHO, 2011).

E os benefícios são notórios, visto que essa ação de intervenção vem acontecendo a muitos anos no Brasil, destacando os seguintes benefícios para os trabalhadores:

- Aumento da disposição para o trabalho;
- Melhoria nas relações interpessoais;
- Controle do estresse;
- Redução das doenças ocupacionais
- Promoção do bem estar;
- Redução do absenteísmo;
- Diminuição do presenteísmo.

## **2. PASSOS METODOLÓGICOS**

O trabalho se caracteriza por um relato de experiência, com abordagem descritiva, esse tipo de pesquisa tem como propósito observar, descrever e relatar os aspectos característicos de uma determinada população (TRIVIÑOS, 1987).

O estagio não formal foi ofertado pelo Serviço Social da Indústria – SESI, CAT João Rique Ferreira, situado na cidade de Campina Grande – PB, com início em Novembro de 2011 à Novembro de 2013, os horários de execução das atividades foram das 14:00hs as 16:00hs e das 22:00hs as 00:00h, sendo quatro aulas a tarde e quatro aulas a noite, com o total de oito aulas por dia, cinco vezes por semana.

O seguinte trabalho tem como objetivo apresentar um relato de experiência com a Ginástica Laboral (GL) numa empresa industrial localizada na cidade de Campina Grande-PB, com o apoio do estágio ofertado pelo SESI cat João Rique Ferreira que tem parcerias com a indústria nessa cidade.

E ainda apresentar os seguintes objetivos específicos:

- Estimular a prática da Ginástica Laboral na empresa;
- Mostrar a importância do estagio não formal ofertado pelo SESI na cidade de Campina Grande – PB;
- Apresentar o desenvolvimento da Ginástica Laboral orientada para os trabalhadores da industrial;
- Apresentar os benefícios da Ginástica Laboral para os trabalhadores da indústria.

## **3. GINÁSTICA LABORAL**

A Ginástica Laboral (GL) é um programa de promoção da atividade física socioeducativa e lúdica, desenvolvido através de profissionais de Educação Física no qual o público alvo, de forma coletiva, é o trabalhador, no tempo e local de seu trabalho. Um grande incentivador e promotor da GL no Brasil é o Serviço Social da Indústria/SESI, o qual coordena vários programas e ações nesta área (LIMA, 2003). O SESI foi o preconizador do programa de Ginástica na empresa.

### **3.1 A Ginástica Laboral e seus benefícios na empresa**

O trabalho contínuo em uma mesma atividade pode causar alguns problemas à saúde de qualquer trabalhador. Todas as atividades tem suas particularidades, e cada uma precisa e merece seus cuidados. O que acontece atualmente, principalmente devido à exigência do mercado de trabalho por produtividade, é que os trabalhadores empenham-se em serem bons profissionais e se esquecem de cuidar da saúde física e mental.

Além de diminuir a carga de estresse por interromper o trabalho, a ginástica laboral ainda evita o sedentarismo. Esta prática pode melhorar muito o desempenho de um funcionário, além de evitar lesões por esforço repetitivo (LER) e outras doenças provocadas pelo trabalho contínuo e a falta de exercícios físicos. Para Longen (2003), a GL é apresentada por alguns autores como uma medida preventiva eficaz para LER/DORT. Por conta destes benefícios, ela ajuda a diminuir o afastamento dos funcionários da empresa.

Para Cañete (1996), a GL pode fornecer vários benefícios para a empresa e para o empregado, dependendo da competência, grau de conscientização e postura ética adotada pelos profissionais que a conduzem.

Os trabalhadores hoje necessitam mais que nunca de uma atividade física, e se ela acontece no meio de seu expediente, no ambiente de trabalho, e ainda promove interação, descontração e relaxamento de corpo e mente, torna-se ainda mais indispensável.

A Ginástica Laboral oportuniza aos trabalhadores práticas cotidianas sobre atividade física, alimentar entre outras.

### **3.2 A Ginástica Laboral na empresa**

O desenvolvimento da Ginástica Laboral na empresa é de apresentar aos trabalhadores informações sobre alimentação, atividade física, comportamento preventivo e tem como objetivo, incentivar e promover a saúde, melhoria da qualidade de vida, integração dos trabalhadores, prevenção das doenças ocupacionais, diminuir o número de acidentes no trabalho, diminuir o número de

estresse, promover conscientização corporal, aumentar a motivação e a disposição para o trabalho.

#### **4. UMA EXPERIÊNCIA VIVENCIADA: A Ginástica Laboral na empresa**

Estagiaria do Serviço Social da Indústria – SESI, CAT João Rique Ferreira, situado na cidade de Campina Grande – PB. O estagio não formal deu inicio em Novembro de 2011 à Novembro de 2013, com horários das 14:00hs as 16:00hs e das 22:00hs as 00:00h, sendo quatro aulas a tarde e quatro aulas a noite, com o total de oito aulas por dia, cinco vezes por semana.

O estagio se deu por meio de uma professora que já faz parte do SESI, na cidade de Campina Grande-PB, a mesma por várias vezes me convidou para fazer trabalhos voluntários nas empresas. Além disso, fazia um trabalho como voluntaria no CAT João Rique Ferreira, onde todas as sextas-feiras eu fazia massagem nos funcionários do SESI das 14hs00 as 17hs00. Trabalhos esses que me renderam muito aprendizado e a oportunidade de entrar no SESI como estagiária.

A princípio, não tinha conhecimento prático da Ginástica Laboral (GL), uma vez que a mesma não faz parte do nosso currículo na graduação. Após ser classificada em uma seleção, fui apresentada aos professores que exerciam a função de professores da GL, com eles tive uma qualificação e logo em seguida fui apresentada na empresa que também é situada na cidade de Campina Grande – PB para exercer a GL para seus trabalhadores.

Passei duas semanas acompanhando o professor, pra aprender a se situar nos setores da empresa. Sempre entrava na empresa fardada e usava os Equipamentos de Proteção Individual – EPI, e após esse período de adaptação, comecei a realizar as atividades, todo o período de aprendizados, sempre, tivemos acompanhamento do professor.

##### **4.1 Durante as aulas**

As aulas seguiam os planos de aula, que apresentavam exercícios de aquecimento, alongamento, flexibilidade, coordenação, respiração e relaxamento.

O trabalho da flexibilidade, assim como os demais, com alongamentos específicos, são elementos característicos da GL, pois é:

Através da manutenção de uma boa flexibilidade nas principais articulações se verifica uma grande melhoria nas dores, pois quanto mais flexível for, menor terá propensão a incidência de dores musculares, principalmente na região dorsal e lombar. A atividade física com alongamentos reduz o atrofiamento muscular, aumenta a flexibilidade, diminui o risco de lesão músculo articular e melhora a postura estática e dinâmica, onde nos ambientes de trabalho, o alongamento estático é o mais indicado, pois diminui a tensão muscular e pressão sangüínea, sendo de fácil execução e pouco risco de lesão. (REIS; MORO; CONTIGO, 2003, p. 07)



**Imagem 01** – Alongamento dos MMSS



**Imagem 02** – Exercício de Flexibilidade



**Imagem 02** – Alongamento dos MMII

O estágio era dividido em horários diferenciados, por se tratar de uma empresa grande. Trabalhavam duas pessoas da área de Educação Física em cada turno. Enquanto eu estava ministrando aulas em uma empresa, o professor estava na outra, sempre alternando, nunca dois dias na mesma empresa e seguindo o mesmo plano de aula.

Em um dos dias de estágio, chegou um participante (trabalhador) perto de mim rindo e me falou que o outro professor havia perguntado se eu estava prometendo ou dava algo aos participantes, por que o número de participantes estavam aumentando, isso para mim foi muito bom, fiquei muito feliz em vê que meu desempenho estava só melhorando, vi como elogio e ao sair daquele setor, me deu uma vontade de chorar tão grande e agradei a Deus por tudo que ele estava fazendo na minha vida tanto profissional como pessoal.

Quando chegávamos na empresa os participantes já faziam uma “festa”, pois ao me vê sabiam que teriam aula de GL.

A forma de chamar os participantes era por meio de um apito, eu caminhava todos os setores chamando pelo do apito e quando eles escutavam, já sabiam que era hora da Ginástica Laboral e se deslocavam para o local onde eram feitas as aulas e que geralmente eram feitas em um espaço próximo do setor de trabalho.

Eram realizadas quatro aulas no turno da tarde e quatro aulas no turno da noite. Cada setor de trabalho tinha seu local de fazer as aulas de GL.

As atividades eram realizadas num tempo de quinze minutos em cada setor da empresa. O dia em que eles mais gostavam era o dia da massagem, essa atividade era feita com bolinha de apropriadas pra massagem em duplas, ambos sentados, onde os participantes desfrutavam de um relaxamento.

O momento que eles menos gostavam era a parte em que as aulas eram finalizadas, muitos se lamentavam.

Nas últimas sextas feiras de cada mês eram feitos os planejamentos mensais, onde era desenvolvido o plano de trabalho diário. A cada dia era feito um tipo de atividade diferente, além da massagem eram feitos alongamento em dupla, onde os participantes tinham a oportunidade de interagir mais uns com os outros; sentado; alongamento dinâmico e estático; dinâmicas em grupos; trabalho de flexibilidade e equilíbrio; caminhadas entre outras. Os planos de aulas eram elaborados de maneira cíclica e não repetitiva, com uma perspectiva conceitual, procedimental e atitudinal. Exemplo de plano de aula semanal:

## PLANO DE AULA – 1ª semana

**Empresa: (não citaremos nomes)**

**Tema do mês:** Comportamento Preventivo. **Data:** 07 a 10 de Outubro.

<b>Objetivos de aprendizagem da semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA27. Identificar características de um comportamento preventivo.</li> <li>✓ OA46. Compreender a relação entre comportamentos preventivos e qualidade de vida.</li> </ul>
<b>Conteúdos</b>	<p><b>Conceitual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA27. Identificar características de um comportamento preventivo.</li> <li>✓ OA46. Compreender a relação entre comportamentos preventivos e qualidade de vida.</li> </ul>
	<p><b>Procedimental:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA86. Exercitar pelo menos três diferentes exemplos de comportamentos preventivos tanto na esfera pessoal quanto na profissional.</li> <li>✓ OA95. Exercitar comportamentos preventivos relacionados ao uso de protetor solar.</li> </ul>

	<p><b>Atitudinal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA130. Comprometer-se com o exercício de pelo menos três diferentes exemplos de comportamentos preventivos tanto na esfera pessoal quanto na profissional.</li> <li>✓ OA149. Valorizar a importância de exercitar comportamentos preventivos selecionados ao uso de protetor solar, demonstrando atitude positiva diante desses comportamentos.</li> </ul>
<p><b>Estratégias</b></p>	<p><b>Dia 07/10</b></p> <p>Alongamento com TNT</p> <p><b>Dia 08/10</b></p> <p>Bolas elétricas</p> <p><b>Dia 09/10</b></p> <p>Fortalecimento de MMSS e MMII</p> <p><b>Dia 10/10</b></p> <p>Massagem</p>

**Tabela 01** – planos de aulas semanais

Os demais planos de aula estão em anexo desse trabalho.

Eram notáveis a evolução da flexibilidade, agilidade, condição física e alto estima, por que além das atividades desenvolvidas nas aulas, nós também fazíamos um trabalho de conscientização sobre hábitos alimentares, atividade física regularmente, ergonomia e lazer.



## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato mostra a importância do estágio não formal com a ginástica laboral e os benefícios físicos desta atividade para os trabalhadores da empresa, uma vez que, toda e qualquer atividade física devidamente aplicada é vantajosa para qualquer pessoa. A prevenção do sedentarismo seria um motivo suficiente para afirmar que a ginástica laboral, sob caráter de atividade física, produz melhor qualidade de vida ao trabalhador da indústria.

Enquanto estagiária de Ginástica Laboral no SESI Cat. João Rique Ferreira, afirmo que foi de suma importância para minha vida profissional, pessoal e abertura de várias oportunidades de trabalho. Além de atender todas as expectativas, conclui o estágio com sentimento de dever cumprido.

## REFERÊNCIAS

CAÑETE, I. **Humanização: Desafio da Empresa Moderna – a ginástica laboral como um novo caminho**. Porto Alegre: Foco, 1996.

FERREIRA, K. da S. ; SANTOS, A. P. dos. **Os benefícios da ginástica laboral e os possíveis motivos da não implantação**. Revista Educação Física UNIFAFIBE, Ano II, n. 2, p. 56-72, dezembro/2013. Disponível em <http://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario/29/16122013151810.pdf> 16/01/2016

GARBIN, A. J. et al. **Ginástica Laboral como forma de prevenção a lesões por esforços repetitivos**. – Araçatuba: Unesp - Faculdade de Odontologia de Araçatuba, 2008. 20p.: il.. Disponível em <http://www.foa.unesp.br/include/arquivos/foa/pos/files/manualginasticalaboral.pdf> Acesso em 16/01/2016

LIMA, V. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte, 2003.

SHARKEY, Brian J. **Condicionamento físico e saúde**. Porto Alegre, Artes Médicas Sul Ltda. 1998.

CARVALHO, Regimênia M<sup>a</sup> B. de. **A história do lazer no Brasil e o desempenho das políticas públicas através do SESI: Um estudo de caso em Campina Grande, Paraíba**. Asunción – Paraguay. 2011.

CARVALHO, Sérgio H. F. de. **Ginástica laboral**. Saúde em Movimento, 03 de janeiro de 2003. Disponível em: [http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo\\_frame.asp?cod\\_noticia=815](http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=815) >. Acesso em 21 de Janeiro de 2016.

LONGEN, W. C. **Ginástica laboral na prevenção de ler/dort? Um estudo reflexivo em uma linha de produção**. 2003. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção). Programa de PósGraduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

OLIVEIRA, J. R. Gabriel de. **A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais**. Revista de Educação Física 2007; 139:40-49. Disponível em <http://www.ergonomianotrabalho.com.br/ginastica-labora-prevencao.pdf> Acesso em 10/01/2016

REVISTAS CONFED. **Ginástica Laboral**. Agosto, 2014. 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 06/12/2015

SAMPAIO, A. A; OLIVEIRA, J. R. G. DE. **A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho**. Caderno de Educação Física (ISSN 1676-2533). Marechal Cândido Rondon, v.7, n.13, p. 2. sem. 2008. Disponível em <http://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%E1stica%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o%E3o.pdf> Acesso em 06/12/2015

SANTOS, C. de S. et al. **Ginástica Laboral: como contratar serviços de qualidade**. Realização Conselho Regional de Educação Física de Santa Catarina – CREF3/SC. 1ª edição, 2014. Disponível em [http://www.abgl.org.br/v13/resolucoes\\_gl\\_pdf/manual\\_contratacao\\_ginastica\\_laboral\\_cref3sc\\_abgl.pdf](http://www.abgl.org.br/v13/resolucoes_gl_pdf/manual_contratacao_ginastica_laboral_cref3sc_abgl.pdf) 16/01/2016

SESI. **Ginástica na Empresa**. Disponível em <http://www.rn.sesi.org.br/index.php/o-que-o-sesi-faz/vida-saudavel/sesi-ginastica-na-empresa> Acessado em 06/02/2016

TARGA, J. **Teoria da educação físico-desportivo-recreativa**. Porto Alegre: Escola Superior de Educação Física, 1973.

TRIVIÑOS, A. N. S. - **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo, Atlas, 1987.

ANEXOS





## PLANO DE AULA – 1ª semana

**Empresa: (não citaremos nomes)**

**Tema do mês:** Comportamento Preventivo. **Data:** 07 a 10 de Outubro.

<b>Objetivos de aprendizagem da semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA27. Identificar características de um comportamento preventivo.</li> <li>✓ OA46. Compreender a relação entre comportamentos preventivos e qualidade de vida.</li> </ul>
<b>Conteúdos</b>	<p><b>Conceitual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA27. Identificar características de um comportamento preventivo.</li> <li>✓ OA46. Compreender a relação entre comportamentos preventivos e qualidade de vida.</li> </ul>
	<p><b>Procedimental:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA86. Exercitar pelo menos três diferentes exemplos de comportamentos preventivos tanto na esfera pessoal quanto na profissional.</li> <li>✓ OA95. Exercitar comportamentos preventivos relacionados ao uso de protetor solar.</li> </ul>
	<p><b>Atitudinal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA130. Comprometer-se com o exercício de pelo menos três diferentes exemplos de comportamentos preventivos tanto na esfera pessoal quanto na profissional.</li> <li>✓ OA149. Valorizar a importância de exercitar comportamentos preventivos selecionados ao uso de protetor solar, demonstrando atitude positiva diante desses comportamentos.</li> </ul>
<b>Estratégias</b>	<p><b>Dia 07/10</b></p> <p>Alongamento com TNT</p> <p><b>Dia 08/10</b></p> <p>Bolas elétricas</p> <p><b>Dia 09/10</b></p> <p>Fortalecimento de MMSS e MMII</p> <p><b>Dia 10/10</b></p> <p>Massagem</p>

## PLANO DE AULA – 2ª Semana

**Empresa: (não citaremos nomes)**

**Tema do mês:** Comportamento Preventivo. **Data:** 15 a 18 de Outubro.

<b>Objetivos de aprendizagem da semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA27. Identificar características de um comportamento preventivo.</li> <li>✓ OA46. Compreender a relação entre comportamentos preventivos e qualidade de vida.</li> </ul>
<b>Conteúdos</b>	<p><b>Conceitual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA27. Identificar características de um comportamento preventivo.</li> <li>✓ OA46. Compreender a relação entre comportamentos preventivos e qualidade de vida.</li> </ul>
	<p><b>Procedimental:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA86. Exercitar pelo menos três diferentes exemplos de comportamentos preventivos tanto na esfera pessoal quanto na profissional.</li> <li>✓ OA95. Exercitar comportamentos preventivos relacionados ao uso de protetor solar.</li> </ul>
	<p><b>Atitudinal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA130. Comprometer-se com o exercício de pelo menos três diferentes exemplos de comportamentos preventivos tanto na esfera pessoal quanto na profissional.</li> <li>✓ OA149. Valorizar a importância de exercitar comportamentos preventivos selecionados ao uso de protetor solar, demonstrando atitude positiva diante desses comportamentos.</li> </ul>
<b>Estratégias</b>	<p><b>Dia 15/10</b></p> <p>Alongamento geral</p> <p><b>Dia 16/10</b></p> <p>Dinâmica não deixe o balão cair (Portfólio 203)</p> <p><b>Dia 17/10</b></p> <p>Fortalecimento em dupla</p> <p><b>Dia 18/10</b></p> <p>Pilates de solo com relaxamento</p>

## PLANO DE AULA - 3ª Semana

**Empresa: (não citaremos nomes)**

**Tema do mês:** Comportamento Preventivo. **Data:** 21 a 25 de Outubro.

<b>Objetivos de aprendizagem da semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA27. Identificar características de um comportamento preventivo.</li> <li>✓ OA46. Compreender a relação entre comportamentos preventivos e qualidade de vida.</li> </ul>
<b>Conteúdos</b>	<p><b>Conceitual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA27. Identificar características de um comportamento preventivo.</li> <li>✓ OA46. Compreender a relação entre comportamentos preventivos e qualidade de vida.</li> </ul>
	<p><b>Procedimental:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA86. Exercitar pelo menos três diferentes exemplos de comportamentos preventivos tanto na esfera pessoal quanto na profissional.</li> <li>✓ OA95. Exercitar comportamentos preventivos relacionados ao uso de protetor solar.</li> </ul>
	<p><b>Atitudinal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA130. Comprometer-se com o exercício de pelo menos três diferentes exemplos de comportamentos preventivos tanto na esfera pessoal quanto na profissional.</li> <li>✓ OA149. Valorizar a importância de exercitar comportamentos preventivos selecionados ao uso de protetor solar, demonstrando atitude positiva diante desses comportamentos.</li> </ul>
<b>Estratégias</b>	<p><b>Dia 21/10</b></p> <p>Alongamento passivo</p> <p><b>Dia 22/10</b></p> <p>Fortalecimento com equilíbrio em isometria</p> <p><b>Dia 23/10</b></p> <p>Estafeta com bolas de sopro (Dividir a turma em duas equipes que ficaram perfiladas lado a lado, ao comando do professor deverá passar a bola por baixo das pernas, por cima da cabeça, pela direita e esquerda do tronco, alternando os movimentos de acordo com as necessidades do professor.)</p> <p><b>Dia 24/10</b></p> <p>Caminhada com equilíbrio e em círculo</p> <p><b>Dia 25/10</b></p> <p>Massagem</p>



## PLANO DE AULA - 4ª Semana

**Empresa: (não citaremos nomes)**

**Tema do mês:** Comportamento Preventivo. **Data:** 28 a 31 de Outubro.

<b>Objetivos de aprendizagem da semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA27. Identificar características de um comportamento preventivo.</li> <li>✓ OA46. Compreender a relação entre comportamentos preventivos e qualidade de vida.</li> </ul>
<b>Conteúdos</b>	<p><b>Conceitual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA27. Identificar características de um comportamento preventivo.</li> <li>✓ OA46. Compreender a relação entre comportamentos preventivos e qualidade de vida.</li> </ul>
	<p><b>Procedimental:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA86. Exercitar pelo menos três diferentes exemplos de comportamentos preventivos tanto na esfera pessoal quanto na profissional.</li> <li>✓ OA95. Exercitar comportamentos preventivos relacionados ao uso de protetor solar.</li> </ul>
	<p><b>Atitudinal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ OA130. Comprometer-se com o exercício de pelo menos três diferentes exemplos de comportamentos preventivos tanto na esfera pessoal quanto na profissional.</li> <li>✓ OA149. Valorizar a importância de exercitar comportamentos preventivos selecionados ao uso de protetor solar, demonstrando atitude positiva diante desses comportamentos.</li> </ul>
<b>Estratégias</b>	<p><b>Dia 28/10</b></p> <p>Alongamento contado</p> <p><b>Dia 29/10</b></p> <p>Fortalecimento com bolas de sopro</p> <p><b>Dia 30/10</b></p> <p>Não deixe a peteca cair (Dinâmica do portfólio pág. 202)</p> <p><b>Dia 31/10</b></p> <p>Jogo da velha com perguntas e respostas sobre comportamento preventivo.</p>