



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

Projeto de Extensão

# GINÁSTICA LABORAL NA FEAP

## Ginástica Laboral



Prof<sup>a</sup> Patricia Bassan De Oliveira Barbosa

Prof<sup>o</sup> Coordenador Gleydson Percegoni Thurler Mendonça

Além Paraíba  
2017



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

**Projeto: “GINÁSTICA LABORAL NA FEAP”.**

**Resumo:** O projeto de ginástica laboral na Fundação Educacional de Além Paraíba - FEAP pretende iniciar suas atividades em fevereiro de 2017 pela iniciativa do curso de Educação Física e objetiva proporcionar um espaço para a formação acadêmica dos alunos, além de melhorar a qualidade de vida dos funcionários da Fundação Educacional de Além Paraíba, através da prática da ginástica laboral. As aulas serão aplicadas pelos alunos da disciplina Metodologia do Ensino e da Ginástica do curso de Educação Física - Bacharelado. As atividades serão realizadas cinco vezes por semana, com duração de aproximadamente 15 a 20 minutos nos turnos matutino . Serão atendidos os 3 campus da FEAP – FAC Saúde, Face Alfor e Isefor, compostos por funcionários. Suponha-se que o projeto, a partir da metodologia aplicada, irá proporcionar um momento de descontração entre os funcionários, e também melhorar a produtividade no trabalho. Outro fator relevante para a aplicação do projeto, é o que se refere ao ensino, pesquisa e extensão. As ações possibilitam a vivência, intuída de desafios e alternativas, apresentando aos acadêmicos um espaço do mercado profissional que vem destacando e ganhando ascensão.



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

## **INTRODUÇÃO**

A informatização, o acúmulo de tarefas diárias e o sedentarismo são fatores negativos para a saúde física e mental dos trabalhadores. Preocupadas com esta realidade, muitas empresas estão tendo a iniciativa de implantar um programa de qualidade de vida que possibilite aos funcionários a prática de algum exercício físico. Segundo Baú (2002), a ginástica laboral é uma sequência de exercícios diários que visam a normalizar capacidades e funções corporais para o desenvolvimento do trabalho, diminuindo a possibilidade de comprometimentos da integridade do corpo.

De acordo com Zilli (2002, p.67), a ginástica laboral pode gerar vários benefícios fisiológicos, tais como: aumento da circulação sanguínea e da oxigenação muscular, melhora da amplitude articular e da flexibilidade; melhora da postura; redução das tensões musculares; melhora da concentração; prevenção de LER/DORT; melhora do ânimo e disposição para o trabalho; ativação dos reflexos prevenindo acidentes; desenvolvimento da consciência corporal e redução da fadiga mental.

As funções atribuídas aos funcionários durante o expediente exigem muitas vezes movimentos repetitivos, provocando casos de fadiga muscular e irritabilidade, interferindo na sua qualidade de vida. O funcionário necessita dispor de um tempo para descansar o corpo, realizando um simples e breve espreguiçar, que não deixa de ser um alongamento.

A ginástica laboral propicia um momento de pausa, através de atividades que estimulem a integração, provocando risos e aliviando, assim, tensões geradas pelo acúmulo de tarefas no horário de trabalho.

O projeto visa um laboratório para a formação acadêmica e a melhora da qualidade de vida dos funcionários da FEAP. São atendidos 03 Campus – ISEFOR, FAC SAÚDE e FACE ALFOR, onde os funcionários participam das atividades. Ao participar do projeto, o acadêmico vivencia a prática, tendo a oportunidade de ser estimulado a novos desafios.



## FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

### **METODOLOGIA**

Antes de iniciar diretamente no projeto, o aluno recebe todas as informações necessárias e burocráticas no âmbito da Extensão Acadêmica, sendo capacitado à compreender por que existe o projeto dentro da FEAP, qual será a sua contribuição nas ações diretamente ligadas à comunidade e à contribuição que o projeto representará na formação acadêmica.

A elaboração da metodologia aplicada no projeto de ginástica laboral inicialmente desenvolve-se a partir das expectativas iniciais dos acadêmicos que realizarão a atividade.

A extensão acadêmica contribui diretamente na formação dos acadêmicos, pois estabelece uma relação efetiva entre a teoria e a prática, dois instrumentos indispensáveis no processo de ensino-aprendizagem.

Em seguida, são repassados os encaminhamentos, conforme a necessidade de cada unidade da FEAP, pela coordenação e supervisão. Após, são realizadas algumas etapas com os acadêmicos, sendo as seguintes:

1. Primeira etapa - reconhecer e repassar aos acadêmicos de extensão o perfil dos funcionários de cada setor e então apresentar alternativas que os aproximem mais das atividades da ginástica laboral;
2. Segunda etapa - informar sobre os procedimentos em relação ao controle de frequência dos funcionários;
3. Terceira etapa - os acadêmicos de Educação Física recebem aulas de ginástica laboral de seus professores. São repassadas várias orientações, dentre elas: a execução dos exercícios aplicados, como corrigir o praticante da aula, como usar a entonação de voz, além de informar sobre a postura correta, desequilíbrios posturais e a importância da consciência corporal na diminuição de queixas músculo-esqueléticas, e atividades de recreação que estimulem a relação interpessoal dos funcionários, da Instituição;
4. Quarta etapa - são realizados encontros quinzenais da equipe da ginástica laboral, e nesse momento são acrescentadas atividades e repassados mais elementos sobre a forma de atuação dentro do projeto. Este qualifica-se na expectativa de desenvolver as ações por meio da interdisciplinariedade.



## FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

Durante as reuniões, são realizados os quadros de atividades que serão realizados na ginástica laboral.

Faz-se importante que os acadêmicos vivenciem a prática atuando de forma multidisciplinar, pois com os desafios apresentados durante a atividade a compreensão e o respeito entre as áreas se torna mais presente.

A ginástica laboral está inserida na promoção da saúde, atuando de forma preventiva e muitas vezes de forma lúdica, proporcionando melhora na qualidade de vida e do trabalho. A conscientização em relação aos benefícios da ginástica laboral irá crescer entre os colaboradores da instituição.

O profissional de Educação Física dispõe, além de conhecimento científico e técnico, do conhecimento motivacional e recreacional, perfil característico do profissional que atua com ginástica laboral.

O projeto pretende atuar ainda na orientação, conscientização e prevenção das lesões no ambiente de trabalho, por meio de palestras curtas realizadas no próprio ambiente de trabalho sobre a conscientização, enfocando a ergonomia da vida diária através de atividades que são realizadas em nosso dia a dia. Estimular a aquisição de hábitos de vida saudáveis, entre eles a prática de exercícios físicos, realizar ações, junto com o Pronto Saúde, de análises dos postos de trabalho, orientações e/ou correções posturais no ambiente de trabalho.



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GERAL**

- Proporcionar um espaço para a formação acadêmica dos alunos, além de melhorar a qualidade de vida dos funcionários da Fundação Educacional de Além Paraíba, através da prática da ginástica laboral.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO**

- Desenvolver atividades voltadas para melhoria das condições de trabalho pra funcionários da FEAP;
- Contribuir para a construção do conhecimento teórico-prático dos acadêmicos de Educação Física;



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

## **Cronograma**

As atividades serão realizadas de acordo com o calendário escolar, sendo aplicada nos dois semestres.

Ao final de cada semestre letivo será feita uma análise dos resultados.



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

## **REFERÊNCIAS**

FERRÁBOLI, Vanira; ZANETTE, Elisângela. **Desvios e Atitudes Posturais Identificadas em Escolares da 7ª Série da Cidade de Carlos Barbosa**. III Congresso Sulbrasileiro de Ciência do Esporte. I Fórum de Coordenadores de Programa de Pós-Graduação de Educação Física, Santa Maria, Set. 2006.

LONGEN, C.W. **Ginástica laboral na prevenção de LER/DORT? Um estudo reflexivo em uma linha de produção**. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – UFSC, Florianópolis, 2003.

LIMA, Valquíria de. **Atividade Física no Ambiente de Trabalho**. 2. ed. São Paulo: Editora Phorte, 2005.

MILITÃO, Angeliete G. **A influência da Ginástica Laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. 2001 (Dissertação de Mestrado em Engenharia de Produção) – UFSC, Florianópolis, 2001.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida; conceitos, sugestões para um estilo de vida ativo**. 1.ed. Londrina: Midiograf, 2001,

SANTOS, E. F; SANTOS, G. F; OLIVEIRA, K.B; MONTEIRO, R.L. **Metodologias e prática de ginástica e cinesioterapia laboral**. São Paulo: Editora. Ergo Brasil, 2009.



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

**PROJETO DE EXTENSÃO**

**Ginástica Laboral na Feap**

Fevereiro/2017

Início : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_

Campus : \_\_\_ Fac Saúde \_\_\_ Isefor \_\_\_ Face Alfor

Nº	Nome	Função	Idade
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

---

**Gleydson Percegoni Thurler Mendonça**

**Coordenador do Curso de Educação Física - Bacharelado**

Além Paraíba  
2017