

PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL PARA FUNCIONÁRIOS DA ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA JOSÉ FRANCISCO DE ANDRADE, SANTANA DO IPANEMA, ALAGOAS, BRASIL.

RAY BRUNO MIRANDA SILVA
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
SANTANA DO IPANEMA, ALAGOAS, BRASIL.
RBMS1988@HOTMAIL.COM

1. JUSTIFICATIVA

O capitalismo à medida que permitiu o desenvolvimento trouxe mais conforto e comodidades para nossa vida. A tecnologia facilita o dia-a-dia, mas também nos prende a afazeres que roubam o nosso tempo, diminuindo ou eliminando o lazer e a atividade física.

Com a falta de atividade física surge fatores de risco para o aparecimento de doenças que, de forma progressiva, as pessoas solicitem auxílio médico e de diversas terapias para amenizarem dores musculares e para o tratamento de patologias mais graves.

Através deste contexto observa-se que um programa de Ginástica Laboral, além de propor uma melhor qualidade de vida, acaba com o sedentarismo dos funcionários, melhorando a cada dia seu desempenho no ambiente de trabalho.

Paralelamente a este processo, a Secretaria de Educação, Esportes e Cultura do município de Santana do Ipanema, Alagoas, está iniciando o reconhecimento da importância do investimento no capital humano, preocupação esta, fundamentada em uma visão humanista de gestão de pessoas, focada na diminuição das sérias consequências geradas pelas mudanças no trabalho e do aumento dos fatores de risco, tanto para os colaboradores como para a Secretaria.

Segundo Leite e Mendes (2004), a ginástica laboral é arte de exercitar o corpo e a mente do trabalhador, através da utilização de exercícios de fácil execução, e que causa prazer ao funcionário, aumentando assim sua disposição na execução das tarefas que lhes são propostas.

O oferecimento da prática de Ginástica Laboral Compensatória de forma continua aos profissionais da educação dentro das escolas precisa ser prioridade a saúde do trabalhador.

De acordo com Mendes e Leite (2004), a prática da Ginástica Laboral, abrangendo os seus diversos tipos, contribui para que os trabalhadores possam melhorar a postura e os movimentos realizados durante o trabalho, para aumentar à resistência a fadiga central e periférica, na promoção do bem estar geral, na melhoria da qualidade de vida, na diminuição de dores localizadas, para combater o sedentarismo e diminuir o estresse gerado pela ocupação laboral.

Os benefícios sociais são evidentes. Podemos imaginar a seguinte questão: se a empresa se preocupa com o bem-estar de seu funcionário e a sociedade ativamente sabe e concorda com tal posicionamento, conseqüentemente a imagem da empresa é positiva. O relacionamento interpessoal também é desenvolvido na prática da Ginástica, pois há uma maior interação, o que trará melhor andamento das atividades através do trabalho em equipe. (LEITE e MENDES, 2004).

2. OBJETIVOS

Contribuir para melhoria na qualidade de vida dos colaboradores da Escola Municipal de Educação Básica José Francisco de Andrade de Santana do Ipanema, Alagoas, através da implantação do Programa de Ginástica Laboral.

3. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Promover a sensação de disposição e bem-estar para a jornada de trabalho;

Melhora as relações interpessoais, favorecendo o relacionamento social e o trabalho em equipe.

Verificar as mudanças na qualidade de vida dos trabalhadores, através da Ginástica Laboral (GL);

Diminuir as despesas da instituição em decorrência do número de faltas ao trabalho (Absentéismo) e da incidência das doenças ocupacionais

(LER/DORT).

4. PÚBLICO – ALVO

Professores residentes na respectiva escola, vigilantes, serviços gerais e demais funcionários.

5. METODOLOGIA

Será aplicado um questionário Anamnese, a fim de conhecer hábitos de vida dos participantes. A condição socioeconômica será analisada através do questionário da ABEP/ABIPEME (OROZCO, 1999 - ANEXO A); o Teste de Lipp (LIPP, 2000 – ANEXO B), para analisar sintomas de estresse; e o Teste - Lista de Verificação para Diagnostico da Doença da Pressa (SEIWERT, 2004 – ANEXO C). Os funcionários participaram da Ginástica Laboral Compensatória três vezes na semana, durante 10 minutos, no meio do expediente, sendo desenvolvidos exercícios de alongamento, de coordenação motora e de força e danças circulares.

6.1. Aplicação do Questionário Inicial (QI) – Caracterização do Setor Alvo

Em seguida, a partir da definição do Setor Alvo (através do QPS) deve-se proceder a caracterização deste, ou seja, identificar qual o perfil da população estudada e as características do processo em questão, tais como: características da população (sexo, idade, hábitos pessoais e outras), tarefas realizadas, ciclos e horários de trabalho.

Dessa forma, em primeiro lugar, faz-se o levantamento das informações preliminares do Setor Alvo, através do questionário denominado Questionário Inicial (QI) – Anexo B, que se divide em dois itens. O primeiro versa sobre as características do setor propriamente dito e o segundo sobre a avaliação da satisfação, motivação e estado físico atual dos trabalhadores.

Desse modo, o item 1 é aplicado para caracterizar o setor alvo. Neste, as respostas devem ser objetivas, assinalando a alternativa correta ou complementando a resposta de forma escrita.

Com relação ao item 2, de avaliação pessoal e do trabalho – estado físico geral, deve ser aplicado da seguinte forma:

- caso exista na empresa um sistema de pausas com exercícios, aplicar o item 02 Avaliação.

Pessoal e do Trabalho, de maneira integral;

- caso inexista tal sistema, aplicar o item 2 igualmente, sem as questões 2.2.5 (satisfação na participação), 2.2.6 (satisfação com relação aos horários de aplicação), 3.3.1 (disposição para o trabalho nos horários das pausas) e o 3.3.3 (disposição para participar nos exercícios). Neste item as respostas se apresentam de forma gradual com pontuações de 1 a 10, as quais são avaliadas de acordo com a frequência com que incide a resposta.

6.2. Etapa 3 - Implantação do Sistema de Pausas com Exercícios – Programa de Ginástica Laboral (PGL)

De acordo com o horário de início da jornada de trabalho, elaborar e implantar o protocolo de exercícios (Tabela 2) estabelecendo os horários de realização (Tabela 3), o tempo de duração (Tabela 4). Por sua vez, a frequência de aplicação é sempre definida como diária, assim como o número de replicações por dia (2 vezes por turno).

O protocolo de exercícios deve ser baseado em 3 etapas fundamentais: aquecimento, alongamento e relaxamento. Essa etapa deve imperativamente ser realizada por um profissional habilitado em Educação Física, sendo que este adequará o protocolo de exercícios, considerando as características das atividades realizadas no Setor Alvo. Além disso, o protocolo deve prever atividades físicas abrangendo todos os segmentos musculares: pescoço, ombros, braços, mãos e punhos, tronco, pernas e pés.

Os exercícios são realizados individualmente, em duplas ou em grupo, de acordo com as necessidades e o protocolo estabelecido pelo profissional. Todavia, ele deve procurar privilegiar a integração e socialização entre as pessoas. As aulas podem ser realizadas no próprio local de trabalho, utilizando os recursos materiais existentes no ambiente – apoio em mesas e cadeiras. Recomenda-se, no entanto, que um fundo musical seja utilizado para motivar e relaxar os participantes durante a realização dos exercícios.

6.3. Aplicação do Questionário de Avaliação Semanal (QAS)

Ao final de cada semana, deve ser aplicado o Questionário de Avaliação Semanal (QAS) – Anexo C, com as questões voltadas à avaliação da modalidade de Ginástica Laboral aplicada na semana em questão. Os questionários devem ser aplicados sempre com as mesmas pessoas, desde o início até o final das 4 semanas. Devem ser excluídos da avaliação dos dados, os questionários de pessoas que, por qualquer motivo, foram desligadas do setor durante o período de avaliação.

6.4. Aplicação do Questionário Final (QF)

Na última semana (4a) deve ser aplicado o Questionário Semanal (QAS), acrescido do Questionário Final (QF) – Anexo D, que avalia as pausas com exercícios aplicadas na última semana e ainda compara as modalidades de Ginástica Laboral realizadas durante as 4 semanas de avaliação.

Acompanhamento:

Serão elaborados relatórios com dados sobre o andamento e evolução do Programa de Ginástica Laboral (frequência, ocorrências, casos específicos, etc.).

O Programa de Ginástica Laboral tem duração indeterminada, com pausas no mês de janeiro e julho.

6. PARCEIROS DO PROJETO

Prefeitura Municipal de Santana do Ipanema;

Secretaria de Educação, Esporte e Cultura; e

Escola Municipal de Educação Básica José Francisco de Andrade.

7. RECURSOS HUMANOS

01 Professor de Educação Física

8. AVALIAÇÃO

A comparação dos dados obtidos a cada semana busca saber qual é a melhor forma de aplicação das pausas com exercícios - Ginástica Laboral. Para a interpretação dos dados obtidos - Avaliação Pessoal e do Trabalho, devem ser observados:

- a) 2.1 – 20 questões, quanto menor a pontuação melhor;
- b) 2.2 – 6 questões, quanto maior a pontuação melhor;
- c) 2.3 – 3 questões, quanto maior a pontuação melhor.

Para a interpretação dos dados obtidos nos itens 1, 2 e 3 do Questionário Final (QF), devem ser determinadas quais as melhores modalidades aplicadas durante as quatro semanas:

1 - questões relacionadas ao conforto físico, quanto maior a pontuação, melhor;

2 - questões relacionadas à satisfação no trabalho, quanto maior a pontuação, melhor;

3 - questões relacionadas à disposição para o trabalho, quanto maior a pontuação, melhor.

Palavras-Chave: Qualidade de vida, hábitos do cotidiano e exercícios físicos.

REFERÊNCIAS

AMPESSAN, Y.P.A. **A ginástica laboral e sua contribuição à saúde dos**

Trabalhadores. (Monografia - Pós-graduação em Exercício e Qualidade de Vida). Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2001.

CANETE, M.I. **A Experiência com a ginástica laboral nas empresas do Rio Grande do Sul.** 1995. Dissertação (Mestrado em Administração). Programa de Pós-graduação em Administração, UFRGS, Porto Alegre.

KOLLING, A. **Estudo sobre os efeitos da ginástica laboral compensatória em grupos de operários de empresa industriais.** (Dissertação de Mestrado em Educação). Programa de Pós-graduação em Educação. UFRGS, Porto Alegre, 1982.

LIPP, M.E.N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL).** São Paulo: Caso do psicólogo; 2000.

MARTINS, Caroline de Oliveira. **Efeitos da Ginástica Laboral a Curto Prazo.** In: Simpósio de Produção e Veiculação do Conhecimento em Educação Física, 3.; 2000, Florianópolis. Anais...Florianópolis: UFSC, 2000.

MENDES, Ricardo A; LEITE, Neiva. **A Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas.** Editora manole.2004.

MILITAO, A.G. **A Influência da Ginástica Laboral para a Saúde dos Trabalhadores e sua Relação com os Profissionais que a Orientam.** (Dissertação de Mestrado – Engenharia de Produção). Florianópolis, 2001.

PIOVESAN, A.J. et ali. Adiposidade corpórea e tempo de assistência a tv em escolares de 12 a 14 anos de duas regiões geográficas do Município de Campo

Grande. MS: **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 2002.

PIOVESAN, A.J. et ali. Adiposidade corporea e tempo de assistencia a tv em escolares de 12 a 14 anos de duas regioes geograficas do Municipio de CampoGrande. MS: **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 2002.

ROCHA, A.S. **A influência da ginástica laboral na postura dinâmica do trabalhador industrial**. (Dissertacao de Mestrado em Ciencias do Movimento Humano). Programa de Pos-Graduacao no Movimento Humano.ESEF/UFRGS. Porto Alegre,1999.

SALIBIAN, J. **Ginástica Laboral: Resultados e Benefícios de um Programa para Educadores e Servidores dos Centros Municipais de Educação Infantil (CMEI's) de Curitiba**. (Monografia - Especialização em Educação Fisica,Universidade Federal do Paraná), Curitiba, 2005.

SEIWERT, L.J. Se tiver pressa, ande devagar. Sao Paulo: **Fundamento Educacional**, 2004.

SELYE, H. **The stress of life**. New York: Mc Graw Hill; 1956.

SILVA, M.A.D. da; MARCHI, R. de. **Saúde e qualidade de vida no trabalho**. São Paulo: Best Seller, 1997.

www.senado.gov.br/SF/legislacao/const/ - **Constituição Federal do Brasil** - Titulo VIII – Capitulo II – Secao II – Da Saude Artigo 196, 1988.

PROGRAMME OF WORK FOR EMPLOYEES OF GYMNASTICS SCHOOL HALL OF BASIC EDUCATION JOSEPH FRANCIS DE ANDRADE, Santana do Ipanema, Alagoas, BRAZIL.

RAY MIRANDA BRUNO SILVA

UNIVERSITY OF BRASILIA

Santana do Ipanema, Alagoas, BRAZIL.

RBMS1988@HOTMAIL.COM

ABSTRACT

The present study aims to contribute to improving the quality of life of employees of the Municipal School of Basic Education José Francisco de Andrade Santana do Ipanema, Alagoas, through the deployment of Gymnastics Program.

Teachers living in their school, vigilant, general services and staff.

A questionnaire will be Anamnesis, in order to know the habits of the participants. The socioeconomic status will be analyzed through the ABEP / ABIPEME (OROZCO, 1999 - ANNEX A) Test Lipp (LIPP, 2000 - APPENDIX B) to analyze symptoms of stress, and the Test - Checklist for Diagnosis of Disease Hurry the (Seiwert, 2004 - APPENDIX C). Employees participated in Gymnastics Compensatory three times a week for 10 minutes

in the middle of the workday, being developed stretching exercises, motor coordination and strength and circle dances.

The comparison of the data obtained each week seeking to know what is the best way to apply breaks with exercise - Gymnastics. In interpreting the data - Evaluation Personnel and Labor, must be observed:

One. BACKGROUND

Capitalism as it allowed the development brought more comfort and amenities to our lives. The technology facilitates the day-to-day, but also in holding chores that steal our time, reducing or eliminating the leisure and physical activity.

With the lack of physical activity comes the risk factors for the onset of diseases that gradually, people applying for medical assistance and various therapies to live muscle pain and for the treatment of severe diseases.

Through this context it is noted that a program of Gymnastics, and propose a better quality of life, it ends with the sedentary lifestyle of employees to improve their performance every day in the workplace.

Parallel to this process, the Department of Education, Sports and Culture in the municipality of Santana do Ipanema, Alagoas, is starting to recognize the importance of investing in human capital, a concern that, based on a humanistic view of people management, focused on decreasing the serious consequences generated by changes in the workplace and the increase of risk factors, both for employees and for the Secretariat.

According Milk and Mendes (2004), the art of gymnastics is exercising the body and mind of the worker, through the use of exercises easy to perform, and that causes pleasure to the employee, thereby increasing their willingness in performing the tasks for which they are proposed .

The practice of offering Gymnastics Compensatory continuously for education professionals in schools needs to be priority health worker.

According to Mendes and Milk (2004), the practice of Gymnastics, covering its various types, helps workers can improve posture and movements made while working to increase resistance to central and peripheral fatigue in promote the general welfare, improving the quality of life, decrease pain localized to combat sedentary lifestyle and reduce the stress generated by the occupation labor.

The social benefits are obvious. We can imagine the following question: if the company cares about the welfare of his employee and society actively knows and agrees with this position, hence the company's image is positive. The interpersonal relationship is also developed in the practice of gymnastics, because there is greater interaction, which will bring better progress of activities through teamwork. (MILK and MENDES, 2004).

2nd. OBJECTIVES

Contribute to improving the quality of life of employees of the Municipal School of Basic Education José Francisco de Andrade Santana do Ipanema, Alagoas, through the implementation of the program of Gymnastics.

3rd. SPECIFIC OBJECTIVES

Promoting a sense of mood and well-being for the workday;

Improves interpersonal relationships, fostering social relationships and teamwork.

Check changes in the quality of life of workers by Gymnastics (GL);

Lowering the costs of the institution as a result of the number of absences from work (absenteeism) and the incidence of occupational diseases

(RSI / WMSD).

4th. PUBLIC - TARGET

Teachers living in their school, vigilant, general services and staff.

5th. METHODOLOGY

A questionnaire will be Anamnesis, in order to know the habits of the participants. The socioeconomic status will be analyzed through the ABEP / ABIPEME (OROZCO, 1999 - ANNEX A) Test Lipp (LIPP, 2000 - APPENDIX B) to analyze symptoms of stress, and the Test - Checklist for Diagnosis of Disease Hurry the (Seiwert, 2004 - APPENDIX C). Employees participated in Gymnastics Compensatory three times a week for 10 minutes in the middle of the workday, being developed stretching exercises, motor coordination and strength and circle dances.

6.1. Application of Initial Questionnaire (IQ) - Characterization of Target Sector

Then, from the definition of the target sector (by QPS) should proceed to characterize this, ie to identify the profile of the study population and characteristics of the process in

question, such as population characteristics (sex, age, personal habits and other) tasks performed, work schedules and cycles.

Thus, firstly, it is a survey of the preliminary information Sector Target, via questionnaire called Initial Questionnaire (IQ) - Annex B, which is divided into two items. The first deals with the characteristics of the industry itself and the second on the assessment of satisfaction, motivation and physical state of current workers.

Thus, the item 1 is applied to characterize the target sector. In this, the answers should be objective, pointing out the correct alternative or complement to answer in writing.

With regard to item 2, assessment personnel and labor - general physical condition, should be applied as follows:

- If there is a system in the company breaks with exercise, apply the item 02 rating.

Personnel and Labor, in an integral manner;

- Inexistia if such a system, item 2 also apply without issues 2.2.5 (satisfaction in participation), 2.2.6 (satisfaction with respect to application times), 3.3.1 (available for work during the hours of breaks) and 3.3.3 (willingness to participate in the exercises). This section responses are presented gradually with scores of 1 to 10, which are evaluated in accordance with the frequency with which relates the response.

6.2. Step 3 - Implementation System Breaks with Exercises - Gymnastics Program (PGL)

According to the scheduled start of the workday, develop and deploy the exercise protocol (Table 2) establishing timetables for achievement (Table 3), the duration (Table 4). In turn, the application frequency is always defined as daily, and the number of replications per day (two times per shift).

The exercise protocol should be based on three fundamental steps: heating, stretching and relaxation. This step must imperatively be performed by a qualified professional in Physical Education, and this adequará the exercise protocol, considering the characteristics of the activities performed in Sector Target. Moreover, the protocol must provide physical activities covering all segments muscles: neck, shoulders, arms, hands and wrists, torso, legs and feet.

Exercises are done individually, in pairs or in groups, according to the needs and the protocol established by the professional. However, he must seek favor integration and socialization between people. Classes can be conducted in the workplace, using material resources in the environment - support for tables and chairs. It is recommended, however, that a musical background is used to motivate and relax the participants during the exercises.

6.3. Application of the Week Assessment Questionnaire (SAQ)

At the end of each week, should be applied Weekly Assessment Questionnaire (SAQ) - Annex C, with questions aimed at assessing the modality applied Gymnastics week in question. Questionnaires should always be applied with the same people, from the beginning to the end of 4 weeks. Should be excluded from the data evaluation, the questionnaires of people who, for whatever reason, have been disconnected from the industry during the evaluation period.

6.4. Implementation of Final Questionnaire (FAQ)

Last week (4a) should be applied Weekly Questionnaire (SAQ), plus the Final Questionnaire (FAQ) - Annex D, which evaluates the exercises with breaks applied last week and also compares the methods of Gymnastics held during the 4 weeks evaluation.

Follow up:

Reports will be prepared with data on the progress and evolution of Gymnastics Program (frequency, occurrences, specific cases, etc..).

The Gymnastics Program is untimed, with breaks in January and July.

6th. PROJECT PARTNERS

Municipality of Santana do Ipanema;

Department of Education, Sport and Culture, and

Municipal School of Basic Education José Francisco de Andrade.

7th. HUMAN RESOURCES

01 Physical Education Teacher

Eight. EVALUATION

The comparison of the data obtained each week seeking to know what is the best way to apply breaks with exercise - Gymnastics. In interpreting the data - Evaluation Personnel and Labor, must be observed:

a) 2.1 - 20 questions, the lower the score the better;

b) 2.2 - 6 issues, the higher the score the better;

c) 2.3 - 3 issues, the higher the score the better.

For the interpretation of data obtained in items 1, 2 and 3 of Final Questionnaire (FAQ) must be determined what the best modalities applied during the four weeks:

1 - issues related to physical comfort, the higher the score, the better;

2 - issues related to job satisfaction, the higher the score, the better;

3 - issues related to the willingness to work, the higher the score, the better.

Keywords: Quality of life, habits and daily exercise.

REFERENCES

AMPESAN, Y.P.A. The gym work and its contribution to the health of

Workers. (Monograph - Postgraduate degree in Exercise and Quality of Life). Department of Physical Education, Federal University of Paraná. Curitiba, 2001.

CANETE, M.I. Experience with gymnastics companies in Rio Grande do Sul 1995. Dissertation (Master in Management). Postgraduate Programme in Management, UFRGS, Porto Alegre.

KOLLING, A. Study on the effects of compensatory gymnastics in groups of workers in industrial company. (Dissertation in Education). Graduate Program in Education. UFRGS, Porto Alegre, 1982.

LIPP, M.E.N. Manual Inventory of Stress Symptoms for adults Lipp (ISSL). Sao Paulo: If the psychologist; 2000.

MARTINS, Caroline de Oliveira. Effects of Short-Term Gymnastics. In: Symposium on Production and Placement of Knowledge in Physical Education, 3.; 2000, Florianópolis. Anais ... Florianópolis: UFSC, 2000.

MENDES, Ricardo A; MILK, Neiva. The Gymnastics: principles and practical applications. Publisher manole.2004.

Militao, AG The Influence of Gymnastics for Health Workers and Their Relationship with the Professionals who drives. (Dissertation - Production Engineering). Florianopolis, 2001.

PIOVESAN, et A.J. there. Adiposity and tv time assistance to schoolchildren in 12 to 14 years from two geographic regions of the city of Campo

Grande. MS: Revista Brasileira de Kinanthropometry and Human Performance, 2002.

PIOVESAN, et A.J. there. Adiposity corporeal time and assistance in the tv schoolchildren aged 12 to 14 years from two geographic regions of the City of Campogrande. MS: Revista Brasileira de Kinanthropometry and Human Performance, 2002.

ROCK, AS The influence of gymnastics in the dynamic posture of the industrial worker. (Dissertation Master of Human Movement Sciences). Post Graduation Program in Motion Humano.ESEF / UFRGS. Porto Alegre, 1999.

SALIBIAN, J. Gymnastics: Benefits and Results of a Program for Educators and Servers of municipal daycare centers (CMEI's) of Curitiba. (Monograph - Specialization in Physical Education, Federal University of Paraná), Curitiba, 2005.

Seiwert, L.J. If you hurry, walk slowly. Sao Paulo: Educational Foundation, 2004.

Selye, H. The stress of life. New York: Mc Graw Hill, 1956.

SILVA, M.A.D. of; MARCHI, R. a. Health and quality of life at work. Sao Paulo: Best Seller, 1997.

www.senado.gov.br/SF/legislacao/const/ - Federal Constitution of Brazil - Title VIII - Chapter II - Section II - Health Article 196, 1988.

PROGRAMME OF WORK FOR EMPLOYEES OF GYMNASTICS SCHOOL HALL OF BASIC EDUCATION JOSEPH FRANCIS DE ANDRADE, Santana do Ipanema, Alagoas, BRAZIL.

RAY MIRANDA BRUNO SILVA

UNIVERSITY OF BRASILIA

Santana do Ipanema, Alagoas, BRAZIL.

RBMS1988@HOTMAIL.COM

ABSTRACT

The present study aims to contribute to improving the quality of life of employees of the Municipal School of Basic Education José Francisco de Andrade Santana do Ipanema, Alagoas, through the deployment of Gymnastics Program.

Teachers living in their school, vigilant, general services and staff.

A questionnaire will be Anamnesis, in order to know the habits of the participants. The socioeconomic status will be analyzed through the ABEP / ABIPEME (OROZCO, 1999 - ANNEX A) Test Lipp (LIPP, 2000 - APPENDIX B) to analyze symptoms of stress, and the Test - Checklist for Diagnosis of Disease Hurry the (Seiwert, 2004 - APPENDIX C). Employees participated in Gymnastics Compensatory three times a week for 10 minutes in the middle of the workday, being developed stretching exercises, motor coordination and strength and circle dances.

The comparison of the data obtained each week seeking to know what is the best way to apply breaks with exercise - Gymnastics. In interpreting the data - Evaluation Personnel and Labor, must be observed.

**PROGRAMME DE TRAVAIL POUR LES EMPLOYÉS DE L'ÉCOLE DE GYMNASTIQUE
HALL DE L'ÉDUCATION DE BASE DE JOSEPH FRANCIS ANDRADE, Santana do
Ipanema, Alagoas, Brésil.**

RAY MIRANDA Bruno Silva

Université de Brasilia

Santana do Ipanema, Alagoas, Brésil.

RBMS1988@HOTMAIL.COM

RÉSUMÉ

La présente étude vise à contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des employés de l'école municipale de l'éducation de base Francisco José de Santana do Ipanema Andrade, Alagoas, à travers le déploiement du programme de gymnastique.

Les enseignants qui vivent dans leur école, vigilants, les services généraux et le personnel.

Un questionnaire sera Anamnèse, afin de connaître les habitudes des participants. Le statut socio-économique sera analysé à travers l'ABEP / ABIPEME (Orozco, 1999 - ANNEXE A) Essai Lipp (LIPP, 2000 - ANNEXE B) pour analyser les symptômes de stress, et le test - Liste de contrôle pour le diagnostic de la maladie Dépêchez-vous l'(Seiwert, 2004 - ANNEXE C). Employés ont participé à Gymnastique compensatoires trois fois par semaine pendant 10 minutes dans le milieu de la journée de travail, en cours d'élaboration exercices d'étirement, la coordination motrice et la force et des danses en cercle.

La comparaison des données obtenues chaque semaine chercher à savoir quelle est la meilleure façon d'appliquer rompt avec l'exercice - Gymnastique. En interprétant les données - l'évaluation du personnel et du travail, doivent être respectées:

PROGRAMA DE TRABAJO PARA EMPLEADOS DEL AYUNTAMIENTO DE ESCUELA DE GIMNASIA DE EDUCACIÓN BÁSICA JOSÉ FRANCISCO DE ANDRADE, Santana do Ipanema, Alagoas, Brasil.

RAY MIRANDA BRUNO SILVA

UNIVERSIDAD DE BRASILIA

Santana do Ipanema, Alagoas, Brasil.

RBMS1988@HOTMAIL.COM

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo contribuir a mejorar la calidad de vida de los empleados de la Escuela Municipal de Educación Básica José Francisco de Andrade Santana do Ipanema, Alagoas, a través de la implementación del Programa de Gimnasia.

Los maestros que viven en su escuela, vigilantes, servicios generales y el personal.

Un cuestionario será Anamnesis, con el fin de conocer los hábitos de los participantes. El nivel socioeconómico se analizarán a través de la ABEP / ABIPEME (Orozco, 1999 - ANEXO A) Prueba Lipp (Lipp, 2000 - ANEXO B) para analizar los síntomas de estrés, y la prueba - Lista de verificación para el diagnóstico de la enfermedad Date prisa la (Seiwert de 2004 - ANEXO C). Los empleados participaron en Gimnasia Compensatoria tres veces por semana durante 10 minutos en medio de la jornada laboral, se están desarrollando ejercicios de estiramiento, la coordinación motora y la fuerza y danzas circulares.

La comparación de los datos obtenidos cada semana tratando de saber cuál es la mejor manera de aplicar rompe con el ejercicio - Gimnasia. En la interpretación de los datos - El personal de evaluación y laborales, deben ser observados.

PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL PARA FUNCIONÁRIOS DA ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA JOSÉ FRANCISCO DE ANDRADE, SANTANA DO IPANEMA, ALAGOAS, BRASIL.

RESUMO

O presente estudo busca contribuir para melhoria na qualidade de vida dos colaboradores da Escola Municipal de Educação Básica José Francisco de Andrade de Santana do Ipanema, Alagoas, através da implantação do Programa de Ginástica Laboral.

Professores residentes na respectiva escola, vigilantes, serviços gerais e demais funcionários.

Será aplicado um questionário Anamnese, a fim de conhecer hábitos de vida dos participantes. A condição socioeconômica será analisada através do questionário da ABEP/ABIPEME (OROZCO, 1999 - ANEXO A); o Teste de Lipp (LIPP, 2000 – ANEXO B), para analisar sintomas de estresse; e o Teste - Lista de Verificação para Diagnostico da Doença da Pressa (SEIWERT, 2004 – ANEXO C). Os funcionários participaram da Ginástica Laboral Compensatória três vezes na semana, durante 10 minutos, no meio do expediente, sendo desenvolvidos exercícios de alongamento, de coordenação motora e de força e danças circulares.

A comparação dos dados obtidos a cada semana busca saber qual é a melhor forma de aplicação das pausas com exercícios - Ginástica Laboral. Para a interpretação dos dados obtidos - Avaliação Pessoal e do Trabalho, devem ser observados: