UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS (UEG)
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA DE GOIÁS (ESEFFEGO)
EDUCAÇÃO FÍSICA

LAISLENE CESARIO DE SOUZA

A GINÁSTICA LABORAL SOB A PERSPECTIVA DE ESTUDANTES DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS - ESEFFEGO.

GOIÂNIA

2023

LAISLENE CESARIO DE SOUZA

A GINÁSTICA LABORAL SOB A PERSPECTIVA DE ESTUDANTES DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS - ESEFFEGO.

Trabalho final de curso apresentado como defesa de monografia como primeira etapa do processo de Conclusão de Curso sendo exigência para obtenção do certificado de Professor Licenciado em Educação Física pela ESEFFEGO/UEG sob orientação do professor Mestre Renato Coelho.

GOIÂNIA

2023

LAISLENE CESARIO DE SOUZA

A GINÁSTICA LABORAL SOB A PERSPECTIVA DE ESTUDANTES DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS - ESEFFEGO.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de licenciado em Educação Física, pela Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO), da Universidade Estadual de Goiás (UEG).

Goiânia, 6 de fevereiro de 2023.

BANCA EXAMINADORA

_____

Orientador(a)
Universidade Estadual de Goiás (UEG)

_____

Convidado 1
Vínculo institucional

_____

Convidado 2
Vínculo institucional

RESUMO

A Ginástica Laboral é uma modalidade caracterizada pela realização exercícios e alongamentos de curta duração executados durante o expediente com a finalidade de proporcionar alívio dos desconfortos físicos gerados pela rotina de trabalho. Ela traz consigo uma promessa de promoção de qualidade de vida para os trabalhadores.

Este trabalho consiste em um estudo de campo produzido com o propósito de se averiguar a visão dos graduandos a respeito da temática dentro de determinados aspectos. Para que houvesse a obtenção de um resultado foi necessário averiguar cenários distintos do objeto, levando em consideração a sua finalidade e sua eficácia. Esse estudo conta com a apresentação de conceitos da Ginástica Laboral tal como sua contextualização na atualidade, no Brasil e no mundo.

Conhecer a Ginástica Laboral em sua totalidade é papel do professor de Educação Física, assim como também o de transmitir adiante seu significado e importância. Para isso é imprescindível que haja uma percepção crítica do que se trabalha e a forma que será aplicado visando um melhor aproveitamento. A formação do deste profissional nesse contexto é de suma importância, por isso fez-se necessário um estudo para investigar como tem sido feita essa formação dentro da Universidade Estadual de Goiás – ESEFFEGO.

Palavras-chave: Ginástica Laboral; Qualidade de vida; Educação física;

ABSTRACT

Labor Gymnastics is a modality characterized by performing short-term exercises and stretching during working hours in order to provide relief from physical discomforts generated by the work routine. It brings with it a promise to promote quality of life for workers.

This work consists of a field study produced with the purpose of investigating the view of the undergraduates regarding the theme within certain aspects. In order to obtain a result, it was necessary to investigate different scenarios of the object, taking into account its purpose and effectiveness. This study has the presentation of concepts of Labor Gymnastics such as its context in the present time, in Brazil and in the world.

Knowing Labor Gymnastics in its entirety is the role of the Physical Education teacher, as well as transmitting its meaning and importance. For this, it is essential that there is a critical perception of what is being worked on and the way in which it will be applied, aiming at a better use. The training of this professional in this context is of paramount importance, so a study was necessary to investigate how this training has been carried out within the Universidade Estadual de Goiás - ESEFFEGO.

Keywords: Labor Gymnastics; Quality of life; Physical Education;

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....7
2 A GINÁSTICA LABORAL.....9
2.1 HISTÓRIA DA GINÁSTICA LABORAL.....9
2.2 GINÁSTICA LABORAL NO BRASIL.....10
2.3 CLASSIFICAÇÕES DA GINÁSTICA LABORAL NO BRASIL.....11
2.3.1 GINÁSTICA DE AQUECIMENTO OU PREPARATÓRIA.....11
2.3.2 GINÁSTICA COMPENSATÓRIA OU DE PAUSA.....11
2.3.3 GINÁSTICA DE RELAXAMENTO OU DE FINAL DE EXPEDIENTE.....11
2.4 GINÁSTICA LABORAL NA ATUALIDADE.....12
3 METODOLOGIA.....16
4 ANÁLISE E DISCUSSÃO.....18
4.1 CONCEITO DE GINÁSTICA LABORAL.....19
4.2 GINÁSTICA LABORAL E QUALIDADE DE VIDA.....19
4.3 GINÁSTICA LABORAL E A PRECARIZAÇÃO DO TRABALHO.....20
4.4 GINÁSTICA LABORAL E CURRÍCULO.....21
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....22
6 REFERÊNCIAS.....23
7 APÊNDICES.....24

1. INTRODUÇÃO

O tema dessa pesquisa envolve a Ginástica Laboral, mais especificamente o que os estudantes dos cursos de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás Câmpus ESEFFEGO compreendem da modalidade e qual a perspectiva deles sobre a mesma. Foi analisado o nível de conhecimento que os alunos do curso possuem acerca da Ginástica Laboral, se eles realmente sabem quais suas finalidades tal como o que ela pode trazer de melhoria para seus praticantes. Outro ponto relevante dessa análise é apontar sobre a visão dos pontos positivos e negativos da modalidade por parte dos alunos e futuros professores de Educação Física.

A escolha do tema a ser pesquisado se deu pelo fato de uma experiência vivenciada por mim com a Ginástica Laboral. Durante mais de um ano eu pude trabalhar com a temática, enquanto estagiária em Educação Física, ministrando aulas de Ginástica Laboral em empresas com diferentes públicos.

Tal experiência me fez ter interesse e dúvidas acerca de alguns aspectos recorrentes que pude perceber nas aulas, como por exemplo, qual a perspectiva dos próprios profissionais a respeito da Ginástica Laboral? Esses profissionais são conhecedores dos reais benefícios e o porquê de a mesma ser ofertada pela empresa? Com estes apontamentos fui construindo ao decorrer de minha experiência enquanto professora de Ginástica Laboral que me instigaram e contribuíram para a elaboração deste estudo.

A relevância deste estudo para terceiros é analisar a visão dos graduandos do curso de Educação Física da UEG sobre as práticas da Ginástica Laboral e a partir disso compreender como os professores atuantes na área veem a Ginástica Laboral, se acreditam que os trabalhadores são realmente beneficiados, e se compreendem até onde ela é capaz de fornecer qualidade de vida.

Conhecer a visão do público que pratica a Ginástica Laboral é importante para poder melhorar a forma de atendê-lo. É preciso tomar ciência dos pontos positivos e pontos negativos a fim de que esse tratamento seja realmente em seu benefício e não se torne alienação. Cabe ao professor de Educação Física conhecer de fato o que está sendo aplicado além de ter a visão crítica sobre o que está sendo posto em prática e buscar formas mais adequadas para atender seus alunos.

Durante o período em que estive trabalhando com a Ginástica Laboral nas empresas pude perceber que o atendimento ao público ocorre de forma muito mecânica, e que muitas das vezes acabam não sendo tão eficaz quanto promete.

Os trabalhadores, em sua grande maioria, não compreendem a Ginástica Laboral como uma atividade voltada para o alívio dos desconfortos gerados pela rotina de trabalho e acabam dando a ela outros valores. Alguns entendem como atividade voltada para o lazer, outros como distração ou perca de tempo, e muitos acreditam que a Ginástica Laboral irá auxiliar no emagrecimento e melhora do condicionamento físico.

Diante disso é possível perceber que existe uma ideia equivocada a respeito da Ginástica Laboral, onde os trabalhadores não conhecem seus reais objetivos e buscam por meio dela resultados que não conseguirão, ou até mesmo acabam por não gostarem e achar que estão perdendo tempo realizando as aulas, preferindo assim não parar o trabalho. Grande parte dos trabalhadores que participam das aulas de Ginástica Laboral acabam confundindo as suas finalidades. Isso faz com que haja frustração e desistência, pois, o aluno espera algo que não consegue alcançar e acaba sendo desmotivado. Muitos trabalhadores deixam de realizar as aulas alegando já praticarem outra modalidade, como musculação, pilates, crossfit, funcional, entre outros. Porém os objetivos da Ginástica Laboral são distintos dessas modalidades citadas, ela trabalha alongamentos de grupos musculares e articulações específicos, levando em conta o estresse físico gerado pelos esforços do trabalho repetitivo. Outros alunos frequentam as aulas buscando alcançar resultados que a Ginástica Laboral não consegue cumprir, como por exemplo o emagrecimento. As aulas de Ginástica Laboral como de costume, ocorrem no máximo três vezes na semana, por apenas 15 minutos cada aula, dessa forma, não é possível emagrecer apenas com alongamentos realizados nesse curto período.

Por motivos diferentes, mas pelo mesmo equívoco, os trabalhadores deixam de participar das aulas de Ginástica Laboral por não conhecerem e não terem conhecimento dos seus reais objetivos e benefícios. A Ginástica Laboral é simplesmente ofertada sem ser apresentada e explicada, tornando-se algo sem sentido. O equívoco está na não apresentação essencial da atividade oferecida, e no não esclarecimento por parte dos professores e de quem contrata a modalidade da Ginástica Laboral.

Com base nisso, fez-se necessário averiguar sobre como a Ginástica Laboral é apresentada durante a formação dos professores de Educação Física para mostrar a importância do conhecimento da mesma em sua forma integral tendo uma visão crítica, para que assim a mesma não seja desvirtuada de seu real objetivo e consiga cumprir com o que promete.

2. A GINÁSTICA LABORAL

Neste primeiro capítulo apresento um histórico da Ginástica Laboral, as primeiras práticas de atividades com objetivo de trabalhar a saúde e bem-estar do trabalhador com foco em melhoria da produtividade dos mesmos em seus setores de trabalho. Trago também como a modalidade se difundiu e se desenvolveu e como chegou ao Brasil. Será discorrido nesse capítulo sobre as classificações que compõem a Ginástica Laboral e quais as suas finalidades e objetivos e como a modalidade é trabalhada na atualidade.

2.1 História da Ginástica Laboral

A Ginástica Laboral é uma modalidade que consiste na prática de alongamentos e outras atividades destinadas aos trabalhadores de determinada empresa, atividades essas voltadas para a melhoria de sua rotina de trabalho, buscando alívio dos desconfortos, dores, e possíveis lesões que surgem em decorrência de movimentos repetitivos, má postura, e outros movimentos realizados durante a jornada de trabalho.

> A palavra laboral origina-se de labore, que traduzida do latim, significa trabalho. Desse modo, entende-se por ginástica laboral a atividade aplicada nas empresas, durante a jornada diária, para os funcionários, dentro do seu local de trabalho (BOM, 2011, p.21).

A história da Ginástica Laboral começou na Polônia por volta de 1925, inicialmente foi denominada Ginástica de pausa, e tinha como público alvo os marinheiros, que realizavam uma pequena pausa para se alongarem durante o trabalho, com a finalidade de aliviar a tensão.

Há registros da prática da modalidade no início da década de 60 em países como, Bélgica, Japão, Suécia e Alemanha, e já no final da mesma década nos Estados Unidos.

> [...]a primeira referência que se tem registro a respeito de atividades de combate ao estresse no trabalho se deu na Polônia em 1925, denominada Ginástica de Pausa, sendo ela voltada aos operários e adaptada ao cargo por eles ocupado. Após a Polônia, outros países no oriente adotaram essas atividades, como por exemplo, a

> Holanda, a Rússia (na época chamada de União Soviética), a Bulgária e a Alemanha Oriental. (ARAUJO, 2007, p.16)

2.2 Ginástica Laboral no Brasil

No Brasil a Ginástica Laboral só chegou em meados de 1970, porém, segundo a literatura, apenas na década de 90 que começaram a surgir os primeiros estudos sobre sua prática, que é quando começa a ser mais vista.

> No Brasil seus primeiros registros são por volta dos anos 60, nos estaleiros Ishekavajima, introduzida por executivos nipônicos; e em 1973, na Federação de Ensino Superior, com experiências realizadas por meio da aplicação de programas de atividade física, que em conjunto com o Sesi implantaram o programa de Ginástica Laboral Compensatória em cinco empresas da região Vale dos Sinos. No entanto, só a partir de 1990 é que ela, do modo como a conhecemos hoje, tomou maior projeção aqui no Brasil. (CIBIM, 2003, p.16)

Segundo Lima (2018), o que impulsionou a prática da Ginástica Laboral no Brasil foi a preocupação com a saúde do trabalhador e consequentemente o início de produção de estudo sobre o assunto.

> Em resumo, a GL no Brasil ganhou destaque na década de 1990, em virtude de um novo comportamento empresarial com percepções inovadoras do trabalho, advindas dos avanços nos anos 1970-80. Além disso, houve o avanço da Medicina do Trabalho, que, em consequência, ativou práticas alternativas visando à saúde do trabalhador. O trabalho realizado pelo Ministério da Educação em 1990 trouxe novo fôlego para as atividades e os estudos relacionados à GL, à atividade Física na empresa, ao esporte e ao lazer, incentivando discussões acadêmicas e profissionais sobre o assunto. (LIMA, 2018)

Pensando no contexto histórico em que surge a Ginástica Laboral no Brasil, por volta de 1970 aconteciam simultaneamente dois eventos de muita relevância histórica. Nesse período ocorreu a ditadura militar, que por sua vez influenciou no desenvolvimento das práticas corporais, e também o processo de industrialização e urbanização no país estava em seu ápice, o que modificou o modo de vida da sociedade, que passou ter outras prioridades e necessidades.

> Nesse contexto, vemos crescer as preocupações com os “cuidados com o corpo e com a alma”. Aulas de meditação e outros tratamentos espirituais passam a encontrar boa acolhida entre as classes médias brasileiras. Do mesmo modo,

> popularizava-se ainda mais o exercício físico como forma de ocupação do tempo livre. A necessidade e o desejo de "desempenar os corpos" passam a ser mais comumente notados. (MELO; GONÇALVES, 2009, P.258)

2.3 Classificações da Ginástica Laboral

A Ginástica Laboral possui algumas classificações, que são elas: preparatória, de pausa e compensatória. Cada uma delas é voltada para determinado tipo de necessidade, dessa forma é importante que o professor conheça o público e suas demandas para escolher a melhor opção de aula que melhor atenda as demandas dos colaboradores.

De acordo com Lima (2018) assim são as definições de cada classificação:

2.3.1 Ginástica de aquecimento ou preparatória: Tem duração aproximada de 5 a 10 minutos, e é realizada antes do início da jornada de trabalho (ou nas primeiras horas). Apresenta como objetivo principal preparar os funcionários, aquecendo, sobretudo, os grupos musculares que serão solicitados nas tarefas profissionais, proporcionando, também, mais disposição. Alguns funcionários chegam ao trabalho pela manhã ainda com cansaço ou sono, além de estarem preocupados com problemas trazidos do ambiente familiar. A Ginástica Preparatória faz as pessoas despertarem, espreguiçarem e sorrirem, brincando com seus colegas e renovando suas energias, iniciando suas atividades com muito mais segurança.

2.3.2 Ginástica compensatória ou de pausa: Tem duração aproximada de 10 minutos e é realizada durante a jornada de trabalho. Interrompe a monotonia operacional, com a realização de exercícios específicos de compensação para esforços repetitivos ou estruturas sobrecarregadas, e as posturas solicitadas nos postos de trabalho. Algumas empresas têm utilizado as pausas como uma oportunidade para a aplicação de exercícios compensatórios, com o objetivo de modificar a postura, melhorar a circulação e prevenir a fadiga muscular.

2.3.3 Ginástica de relaxamento ou de final de expediente: Tem duração aproximada de 10 minutos, e é baseada em exercícios de alongamento e relaxamento muscular. É programada para o final do expediente, com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas

nas tarefas laborais. Em vários programas, é feita juntamente com a Ginástica Compensatória, como exercício de relaxamento na finalização da aula.

2.4 Ginástica Laboral na Atualidade

A Ginástica Laboral é ofertada por empresas e indústrias aos seus trabalhadores de forma gratuita, sendo uma modalidade opcional que pode ou não ser realizada por eles. Muitos dos funcionários não comparecem às aulas, alegando falta de tempo ou, em alguns casos, afirmam já realizarem outra atividade física fora do ambiente de trabalho, e julgam não ser necessário alongamentos durante o expediente.

> Esta prática melhora a condição física e psicológica do trabalhador, favorecendo a integração dos mesmos, corrige vícios posturais, melhora a disposição ao trabalho. Além de haver uma diminuição no número de acidentes de trabalho e no absenteísmo. (LEAL; MEJIA, 2011, P.9)

É importante que o trabalhador entenda as vantagens que a Ginástica Laboral tem a oferecer e que reivindique isso com seus superiores. Porém, é necessário avaliar se é possível aplicar as aulas em determinadas áreas de trabalho, uma vez que, em setores onde há manuseio de maquinário pesado, é exigida uma atenção redobrada do trabalhador, para sua segurança física. Sendo assim, não é interessante que se faça uma pausa durante o expediente para realização das aulas e logo após o retorno a atividade, pois o trabalhador pode se encontrar disperso.

> A implantação de um programa de Ginástica Laboral apresenta muitos benefícios e conduzem a ganhos, tanto para as empresas quanto para os funcionários. Porém, nas empresas o que constatamos é que há sempre grande cautela quando da possibilidade de implantação ou não de programas que envolvam custos, procura-se de todos os modos a avaliação dos prós e dos contras. (REZENDE, 2017, p.100)

Na Ginástica laboral é trabalhado diversas valências físicas, como força, resistência, equilíbrio, flexibilidade e coordenação motora, além de atividades recreativas de interação entre os participantes, que por sua vez promovem socialização entre os mesmos.

> Daí a importância da inclusão da ginástica laboral como subprograma dentro do universo maior do programa de promoção da saúde do trabalhador, pois ela pode contribuir tanto favorecendo as qualidades físicas e metabolismo, como também

> para amenizar as tensões e propiciar contato breve entre colegas de turno. (REZENDE, 2017, p. 90)

A modalidade quando executada pelos trabalhadores com frequência é capaz não só de melhorar desconfortos, prevenir lesões, também pode contribuir muito para a saúde mental do trabalhador, visto que estes se encontram diariamente sob muita pressão e estresse. A pausa para a realização das atividades gera descontração e relaxamento, além de promover interação com outros trabalhadores, proporcionando assim um momento de recuperação para voltar ao trabalho.

> A prática da GL causa liberação de movimentos bloqueados por tensões emocionais, obtendo a sensação de um corpo relaxado; melhora a coordenação motora, reduzindo, assim, o gasto de energia para executar as tarefas diárias; aumenta a flexibilidade; ativa o aparelho circulatório e desenvolve a consciência corporal. Os exercícios físicos relacionados à GL ajudam a aumentar a sensação de autonomia e de eficácia pessoal, assim como de autoconfiança, gerando maior motivação e energia para enfrentar os desafios do dia a dia (GUIMARÃES; SANTOS, 2009, p.4,).

É interessante ressaltar a diferença no perfil dos trabalhadores que realizam aos que não realizam as aulas de Ginástica Laboral. O que se tem observado é uma relação entre a remuneração à adesão às aulas, isto é, quanto mais "inferior" é o cargo, maior é a adesão, enquanto cargos mais altos de melhores remunerações possuem uma baixa participação nas aulas.

A justificativa dada pelos alunos que deixam de realizar as atividades está ligada a afirmação de uma outra atividade física já praticada fora do ambiente de trabalho, muita das vezes academia, pilates, crossfit e atividades ao ar livre orientadas, como por exemplo, treinamento funcional. Porém, essas atividades não substituem a temática trabalhada na Ginástica Laboral, já que ela possui uma finalidade específica e diferente das demais atividades citadas.

De outro lado, os alunos que possuem maior frequência relatam não ter outra oportunidade em realizar atividade física, e se mostram interessados em realizarem as atividades propostas. Alunos esses que em sua maioria possuem cargos menor remunerados e menor poder aquisitivo.

Percebendo isso, surge a necessidade em averiguar se a Ginástica Laboral supre as necessidades de prática de atividade física como manutenção de saúde e proporção de bem-estar físico, mental e social dos trabalhadores que não tem acesso à prática e realização

de outras atividades físicas, culturais, de lazer e ócio, por falta de oportunidade, seja falta de tempo ou fatores financeiros.

A Ginástica Laboral é realizada dentro de empresas/indústrias para os trabalhadores da mesma. Diversas empresas fornecem essa modalidade aos seus funcionários com o intuito de melhorar a rotina de trabalho e aumentar a produtividade.

De acordo com Araújo (2007)

> A ginástica laboral é uma alternativa que as empresas vêm adotando como um meio de atuar na prevenção e no combate ao estresse, já que a atividade física auxilia o indivíduo na reorganização de ideias e, através da quebra da rotina faz com que o funcionário relaxe e o ambiente de trabalho torne-se mais agradável. Além disso, no tocante ao sistema nervoso, as atividades liberam as endorfinas, proporcionando uma sensação de bem-estar, aliviando as tensões e diminuindo a depressão e a ansiedade. (ARAUJO, 2007, P.19)

Levando em conta o tempo de aula, em média 15 minutos, podendo variar para mais ou menos, o que se pode perceber é que a Ginástica Laboral não consegue atender as necessidades de pessoas que buscam a prática de uma atividade física regular. Muitos colaboradores afirmam que buscam com a realização das aulas objetivos que não condizem com o que ela propõe, como por exemplo o emagrecimento. Existe uma ideia equivocada por parte dos trabalhadores a respeito das funcionalidades da modalidade.

Compreender o que é a Ginástica Laboral e quais os benefícios que ela proporciona ao corpo e mente são de extrema importância, pois somente assim os trabalhadores irão ter interesse pela aula, e não se sentirá frustrado por achar que as aulas não são o que ele esperava. Muitos não gostam das aulas e preferem não param sua atividade de labor para alongar por um curto período, ou para realizar outras possíveis atividades propostas, por acharem que estão perdendo tempo, e que as aulas atrapalham o rendimento no trabalho, muito vêm como recreação, brincadeira, e não conseguem entender o real objetivo da modalidade.

Para Guimarães (2009) é importante que os funcionários sejam devidamente informados sobre os procedimentos relacionados a Ginástica Laboral: o que é, como funciona, sua importância, seus benefícios, pois quanto maior for o entendimento desse funcionário, maior será seu interesse e valorização pela atividade.

Outro fator importante a ser levantado é como a Ginástica Laboral favorece também as empresas. Os benefícios não são apenas para os trabalhadores. Os donos de grandes empresas contratam o serviço para ser oferecido aos seus empregados não somente pensando no bem estar dos mesmos, mas também visando lucros e benefícios próprios, uma vez que ,

ao realizar as aulas com frequência e de maneira correta, orientados por um profissional capacitado, o trabalhador consegue relaxar, descontrair, além de se livrar dos desconfortos e evitar as doenças por esforço repetitivo, tornando-se um funcionário mais ativo e mais lucrativo para a empresa na qual trabalha.

> Outro dado importante a ser observado, é o retorno financeiro que esta ginástica tem representado para as empresas. Pesquisas realizadas nos Estados Unidos indicam que, para cada dólar investido em programas de qualidade de vida, são economizados três dólares, incluindo assistência médica, queda de faltas no trabalho, na rotatividade, além de um aumento da produtividade (OLIVEIRA, 2007, p.45).

Inúmeras empresas e grandes indústrias brasileiras já ofertam a modalidade para seus funcionários, porém pouco se fala sobre, muitos deles não conhecem e nunca tiveram contato. A forma como a Ginástica Laboral é tratada dentro das empresas por parte das mesmas deixa explícito a ideia de alienação do trabalhador, onde fornece poucos minutos por dia de "lazer" e espera-se com isso que aquele funcionário se torne mais produtivo e consiga melhorar seu rendimento de forma contente e satisfatória.

> Atualmente é intensa em todo mundo a prática da ginástica laboral, seja nas fábricas, empresas ou repartições públicas, e o seu discurso se legitima através do mito da qualidade de vida relacionada à atividade física e saúde, e também ao comprovado aumento da produtividade do trabalhador, consequentemente o aumento do lucro das empresas. Dessa forma o capitalismo se apropria do uso dos corpos dos trabalhadores, impondo então uma nova subjetividade ao uso do corpo. (ALMEIDA, 2010)

Pensando nos benefícios da Ginástica Laboral para as empresas, Jans (2006) expõe que a modalidade da forma como é aplicada é mais benéfica ao empregador do que aos seus empregados.

> Sabemos que uma empresa implanta um programa por ajudar a reduzir seus gastos por causa do afastamento dos funcionários que tende a diminuir com o início das aulas de Ginástica Laboral. A produtividade aumenta, pois os funcionários alegam estarem mais dispostos depois da atividade, além de a empresa ganhar status na sociedade por investir na saúde dos funcionários. Apesar do programa de ginástica laboral possuir benefícios para as empresas e para os trabalhadores, a empresa que contrata o serviço acaba sendo mais beneficiada, pois a ginástica laboral não é praticada por todos os seus funcionários e este ainda se toma secundário dentro das atividades diárias da empresa. (JANS, 2007, p.10)

Ainda sobre o papel da Ginástica Laboral para as empresas, Santin (2002) evidencia que o real motivo da inserção da modalidade para os trabalhadores é a preocupação com a produtividade e não o bem-estar dos colaboradores e ainda deixa uma crítica sobre o papel do professor dentro disso.

> Faz-se necessário a nós educadores sermos muito cautelosos ao trabalharmos com os funcionários nas empresas. Estas obviamente visam o lucro e, o aumento da produtividade de seus funcionários é um dos meios de a lucratividade ser aumentada. O primeiro problema existente é se nós, professores de Educação Física, inseridos dentro de uma empresa que possui uma ideologia capitalista, sejamos "amaciados" pela ideologia do mundo globalizado e, não exerçamos o nosso papel de educadores críticos. (SANTIN, 2002, p.9)

Alves (2005) associa a oferta da Ginástica Laboral dentro das empresas com o Toyotismo, modelo de produção industrial de origem japonesa caracterizado pela produtividade de acordo com a demanda dos consumidores, evitando estoque e desperdício. Dessa forma, cita a Ginástica Laboral como uma forma de incentivo ao aumento da produtividade, e não como preocupação com a saúde do trabalhador.

> A compressão psicocorporal pode ser constatada, por exemplo, nas experiências de ‘ginástica laboral’, onde a postura corporal (e, portanto, subjetiva) do trabalhador tende a tornar-se indispensável para a obtenção da produtividade sob as condições da nova técnica flexível e da intensificação e exploração do trabalho, como é próprio do toyotismo. O novo regime de acumulação flexível impõe o novo tráfico corpo-mente apenas como ‘meio ’ de combate do estresse que atinge o trabalhador assalariado da superexploração toyotizada e não como ‘fim’ de emancipação do corpo-sujeito da disciplina do capital. (ALVES, 2005, p.423)

É importante ter a visão de que a Ginástica Laboral, da forma como é aplicada, não consegue cumprir com o seu objetivo de proporcionar bem-estar físico e mental aos trabalhadores. Ela de fato contribui para o alívio dos desconfortos e dores causados pelos movimentos repetitivos e pelo estresse diário da rotina de trabalho, mas de forma temporária e pouco abrangente. Para isso seria necessário que a mesma fosse realizada com maior duração e frequência, possibilitando ao trabalhador uma melhor recuperação. Porém aumentar os dias de realização de aulas acarretaria mais custos ao empregador, sendo assim, não seria tão interessante essa mudança para quem contrata.

3. METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de uma pesquisa de campo realizada a partir da análise da fala de estudantes do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás do Câmpus ESEFFEGO, onde buscou-se averiguar sobre o conhecimento que os graduandos possuem sobre o tema em questão. Foram analisadas também literaturas que discorrem sobre a prática da Ginástica Laboral nas empresas, tal como a adesão dos colaboradores, artigos sobre saúde e bem-estar físico, social e mental de trabalhadores, pesquisas sobre a relação da prática da Ginástica Laboral com a melhoria dos desconfortos gerados pela rotina de trabalho e o reconhecimento dessas melhorias por parte dos praticantes da mesma.

A pesquisa de campo é aplicada para se conhecer melhor e obter dados sobre o problema a ser abordado, ou suposições que precisam ser verificadas ou mesmo para revelar novos fatos ou conexões entre eles. Faz-se necessário a realização de uma pesquisa bibliográfica inicialmente para que se conheça sobre o assunto para posteriormente dar início a coleta de dados conforme a técnica definida para tal. (LAKATOS; MARCONI, 2003)

O método utilizado foi o Materialismo Histórico Dialético, por se tratar de uma forma de explicar determinado fenômeno, levando em conta contexto histórico e social no qual está inserido.

> De maneira muito geral, pode-se dizer que a concepção materialista apresenta três características importantes. A primeira delas é a da materialidade do mundo, isto é, todos os fenômenos, objetos e processos que se realizam na realidade são materiais, que todos eles são, simplesmente, aspectos diferentes da matéria em movimento. A segunda peculiaridade do materialismo ressalta que a matéria é anterior à consciência. Isto significa reconhecer que a consciência é um reflexo da matéria, que esta existe objetivamente, que se constitui numa realidade objetiva. E por último, o materialismo afirma que o mundo é conhecível. Esta fé na possibilidade que tem o homem de conhecer a realidade se desenvolve gradualmente. (TRIVIÑOS, 1987, p.52)

É uma pesquisa qualitativa, uma vez que estuda o fenômeno da prática da Ginástica Laboral e seus aspectos de uma forma subjetiva, que denota sentidos e significados oriundos da realidade, por meio de uma revisão de literaturas acadêmicas sobre o assunto e da análise da fala de estudantes entrevistados, buscando uma relação entre os assuntos.

> Sem dúvida alguma, muitas pesquisas de natureza qualitativa não precisam apoiar-se na informação estatística. Isto não significa que sejam especulativas. Elas têm um tipo de objetividade e de validade conceitual, como logo determinaremos, que contribuem decisivamente para o desenvolvimento do pensamento científico. (TRIVIÑOS, 1987, p.118)

A metodologia adotada para a realização deste estudo foi o estudo de caso que consiste em uma pesquisa abrangente sobre um tema específico que permite o aprofundamento do conhecimento e, assim, fornece suporte para novas pesquisas sobre o mesmo tema.

De acordo com Triviños (1987) “Entre os tipos de pesquisa qualitativa característicos, talvez o Estudo de Caso seja um dos mais relevantes ... É uma categoria de pesquisa cujo objeto é uma unidade que se analisa aprofundadamente. ”

Para sua realização foi necessário um estudo prévio sobre o tema por meio de uma pesquisa bibliográfica, onde buscou-se compreender melhor o objeto e como se encaixa no cenário de formação de professores de Educação Física. A fim de compreender o que acontece na formação dos futuros professores da área, foi aplicado um questionário em forma de entrevista constituído por perguntas sobre o tema como forma de coleta de dados.

Dentre várias formas existentes para se realizar a coleta de dados foi escolhida a entrevista semiestruturada, que consiste em uma entrevista guiada, onde o entrevistado deixa explícita sua opinião, porém de forma conduzida, sem que se fuja do assunto.

> Podemos entender por entrevista semi-estruturada, em geral, aquela que parte de certos questionamentos básicos, apoiados em teorias e hipóteses, que interessam à pesquisa, e que, em seguida, oferecem amplo campo de interrogativas, fruto de novas hipóteses que vão surgindo à medida que se recebem as respostas do informante. Desta maneira, o informante, seguindo espontaneamente a linha de seu pensamento e de suas experiências dentro do foco principal colocado pelo investigador, começa a participar na elaboração do conteúdo da pesquisa. (TRIVIÑOS, 1987, p.146)

A escolha desse tipo de questionário deu-se por se tratar de um modo mais flexível e de fácil compreensão do assunto. As perguntas foram elaboradas previamente e pensadas de forma a se obter respostas específicas para supostos problemas.

Foram selecionados um total de 9 alunos do curso de Educação Física (Bacharel, Licenciatura e Integrado) para a aplicação do questionário. A foi realizada durante uma aula, o professor da disciplina autorizou uma pausa para a realização da pesquisa e os alunos concordaram em responder.

Foi entregue aos alunos uma folha contendo perguntas sobre conceito e importância da Ginástica Laboral, relação entre a mesma e qualidade de vida, relação também com a precarização do trabalho e sobre como ela está presente no currículo. Também foi elaborado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assegurando os participantes que suas identidades seriam preservadas. Todos os alunos presentes na sala de aula responderam o

que foi pedido, alguns tiveram dúvidas que foram esclarecidas durante a aplicação da entrevista.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO

Após a coleta das respostas dos entrevistados foi indispensável a adoção de um critério de análise das respostas. Fez-se necessário a divisão de categorias por assuntos a serem averiguados, sendo eles conceito de Ginástica Laboral, a Ginástica Laboral e qualidade de vida, Ginástica laboral e a precarização do trabalho e Ginástica Laboral e currículo.

Na primeira categoria analisou-se o conhecimento dos alunos entrevistados, com a finalidade de constatar se existe uma compreensão sobre o objeto durante a formação de professores. Nas duas categorias seguintes foi observado se os entrevistados possuem consciência da relação entre Ginástica Laboral e qualidade de vida e Ginástica Laboral e precarização do trabalho. Na última categoria o intuito foi verificar como a Ginástica Laboral está inserida na formação profissional dos professores de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás – ESEFFEGO

4.1 Conceito de Ginástica Laboral

Ao se analisar as respostas dos alunos entrevistados, referente à conceituação da Ginástica Laboral, deduz-se que, a grande maioria consegue conceituar de alguma forma, mesmo que incompleto, mostrando ter algum conhecimento sobre a concepção da mesma.

Segundo o entrevistado A2: *"... são exercícios (alongamentos) que realizamos com os funcionários das empresas, para melhor condição de trabalho, melhor desempenho dos mesmos em suas atividades. "*

O entrevistado A9 também respondeu de forma correta e complementando o conceito discorrido pelo A2: *" Série de exercícios de curta duração, entre 10 e 15 minutos, refere-se as atividades de trabalho com objetivo de prevenir lesões e evitar doenças provocadas pela atividade ocupacional. "*

A resposta do entrevistado A3 foi a única que não foi completamente correta: *"Entendo que seja um conjunto de alongamentos do corpo que envolvem ou não objetos para ajudar no desenvolvimento das técnicas do exercício. "*

Sendo assuoim, verificamos que a maioria dos estudantes entrevistados possuem um conhecimento, ainda que superficial, sobre o conceito de Ginástica Laboral, e outros ainda definem o conceito erroneamente, demostrando que muitas dessas informações sobre a Ginástica Laboral não está sendo contemplada em todos os currículos atualmente existentes no curso de Educação Física da ESEFFEGO. Muitos destes conceitos e conhecimentos sobre a Ginástica Laboral vem de atividades extra-curriculares como estágios ou em projetos de extensão, o que demonstra diferenças nas respostas entre alguns alunos.

4.2 A Ginástica Laboral e qualidade de vida

A Ginástica Laboral tem a função de proporcionar aos seus praticantes melhoria dos desconfortos causados pela rotina de trabalho por meio de alongamentos e correções posturais, estando dessa forma diretamente ligada à qualidade de vida. Buscou-se verificar neste estudo como os estudantes do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás – ESEFFEGO compreendem essa relação. Em uma das perguntas realizadas no questionário foi pedido para que se discorresse sobre essa associação.

Segundo o entrevistado A5: *"A maioria dos trabalhadores passam muito tempo sentados e reclamam muito de dores nas costas e articulações, acredito que a ginástica laboral pode auxiliar nesse sentido. "*

A resposta do entrevistado A8 foi: *"A priori, o intuito da laboral é melhorar a saúde dos trabalhadores através de exercícios específicos no ambiente de trabalho, e essa relação do exercício físico, independente onde seja realizado é sinônimo de qualidade de vida. "*

Com base nas respostas citadas acima é possível concluir que os alunos conseguem vincular a prática da Ginástica Laboral com a promoção de qualidade de vida para seus aderentes. Por outro lado, alguns alunos não conseguiram responder essa questão, deixando em branco. Sabemos, no entanto, que é legítima a prática de Ginástica Laboral, nos ambientes de trabalho, com o objetivo de melhoria do bem estar, da saúde e consequentemente da qualidade de vida dos trabalhadores, porém, sabemos também, que a realidade do mundo do trabalho impõe outras intenções e significados para a sua prática, invertendo por completo esses objetivos citados anteriormente. E é exatamente, sobre este tema que iremos discutir na próxima categoria abaixo.

4.3 A Ginástica Laboral e a precarização do trabalho

Sabemos que é legítimo a prática da Ginástica Laboral para a diminuição de doenças psicossomáticas no trabalho, para a melhoria da qualidade de vida e também para a prevenção de várias doenças ocupacionais. Porém, devido à alta precarização do trabalho na atualidade, isto é, perda de direitos trabalhistas, cargas horárias exaustivas, baixos salários, entre outros, a Ginástica Laboral acaba sendo utilizada dentro desse contexto com a finalidade de mascarar essa brutal realidade, sendo colocada como a solução e o remédio para os problemas como estresse, cansaço físico, esgotamento mental e outras doenças ocupacionais, desvirtuando a sua relação com a qualidade de vida.

Jans (2007) ressalta que a Ginástica Laboral pode sim trazer benefícios para o trabalhador e para a empresa, porém quem mais ganha é o empregador, pois nem sempre ela é aplicada da forma correta de forma a contemplar todos os funcionários e cumprir realmente com seu papel de melhoria de saúde e bem-estar.

Podemos observar na fala do entrevistado A1 que o mesmo possui uma visão divergente do que já foi dito. Quando lhe foi perguntado se a Ginástica Laboral atua, na forma como é trabalhada, para melhorar a qualidade de vida ou para fins de alienação a resposta foi: *"Melhorar a qualidade de vida. Porque acredito que o fato de ser trabalhado em grande parte por empresas e de forma mais rápida (curtos intervalos), não vise a alienação. "*

Percebe-se na fala do entrevistado A1 uma contradição quando é dito que não se visa a alienação e sim a qualidade de vida pois a Ginástica Laboral ocorre em curtos intervalos. A alienação está justamente na forma como ela é aplicada, esses "curtos intervalos" não são suficientes para proporcionar melhoria da qualidade de vida. Ao contrário disso, é feito o uso incorreto e que não trará resultados significativos.

De acordo com Almeida (2010), a Ginástica Laboral é aplicada visando o aumento da produtividade dos trabalhadores para que se obtenha maiores lucros, mas para que isso não fique tão explícito, utiliza-se um discurso de melhoria da qualidade de vida e saúde dos funcionários. Assim, a Ginástica Laboral é utilizada em prol das empresas com uma falsa promessa que não é cumprida.

Em uma outra questão foi pedido para explicar como a Ginástica Laboral colabora para a precarização do trabalho, e assim foi a resposta do entrevistado A1: *"Às vezes pode ter relação com a questão de o funcionário usar daquele momento específico para se aproveitar e não realizar sua função de forma proveitosa. "*

Nessa fala podemos notar que o discurso do entrevistado A1 baseia-se no pensamento que empresas possuem sobre a prática da Ginástica Laboral. A compreensão de precarização do trabalho está distinta do que foi discutido anteriormente. Para o entrevistado a pausa para a realização da Ginástica Laboral prejudica o desempenho do trabalhador e ainda julga como um momento para se "aproveitar" e ficar no ócio.

Por outro, lado tivemos outras falas com conceitos, valores e argumentos contrários ao anterior, como é o caso do entrevistado A2. A resposta sobre a Ginástica Laboral para melhoria da qualidade de vida ou para fins de alienação foi: *"Com certeza para fins de alienação, para as empresas se isentarem das responsabilidades principalmente com problemas médicos, por movimentos repetitivos que alguns trabalhos requerem"*

A opinião do entrevistado A3 também foi distinta quando perguntado sobre como a Ginástica Laboral colabora para a precarização do trabalho: *"Nem sempre a mesma vem contribuindo de forma positiva, a ginástica nesse caso é aplicada para dobrar e estimular o trabalhador a trabalhar mais, ultrapassando os limites do corpo e da mente"*

Ao analisar as respostas dos entrevistados A2 e A3 podemos concluir que estes possuem uma visão diferente do entrevistado A1, pois eles compreendem a Ginástica Laboral como um instrumento utilizado para "disfarçar" os problemas enfrentados pelos trabalhadores e também afirma que a mesma é utilizada como alienação por parte das empresas.

A opinião do entrevistado A2 dialoga com Oliveira (2007), que afirma que a Ginástica Laboral traz um retorno financeiro para as empresas, pois o investimento feito nesse programa gera economia em assistência médica além de aumentar a produtividade.

Diante disso, pode-se concluir que, existem opiniões e visões distintas por parte dos estudantes do curso de Educação Física da UEG-ESEFFEGO sobre a Ginástica Laboral e sua

relação com a precarização do trabalho, evidenciando também muitos conceitos baseados no discurso do senso-comum e não em um conhecimento sistematizado e científico por parte de alguns alunos entrevistados, demonstrando uma mera reprodução de valores e ideologias difundidas pelos próprios empregadores.

4.4 Ginástica laboral e currículo

Houve uma preocupação em averiguar como a Ginástica Laboral é ensinada dentro do currículo da universidade participante da pesquisa. Para isso foram direcionadas duas perguntas dentro do questionário. A primeira questionando se o entrevistado já havia realizado alguma leitura sobre o assunto e a segunda se havia sido cursado alguma disciplina que abordasse o tema.

Em resposta à primeira pergunta, 6 dos entrevistaram afirmaram já ter realizado alguma leitura sobre o tema, ou seja 67% do total, enquanto 3 deles afirmaram nunca ter procurado informação a respeito, sendo estes, 33% dos entrevistados. (**Ver Gráfico 01 abaixo)**

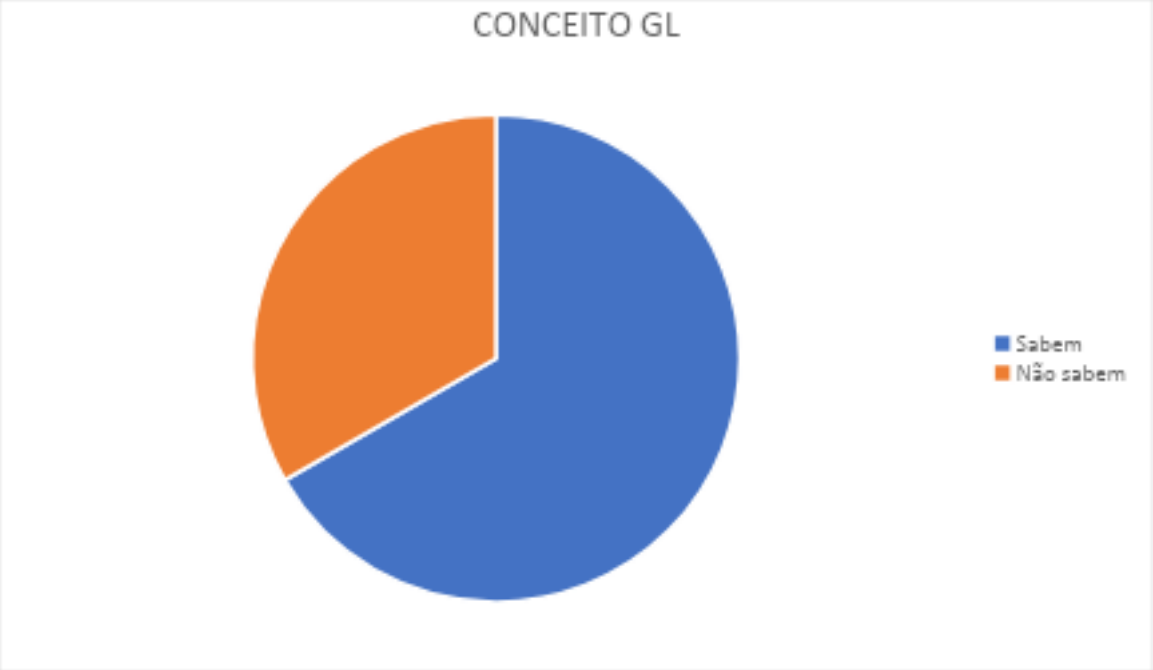


Gráfico 01 – Total de entrevistados que sabem ou que desconhecem o conceito de GL.

Dentre os 9 entrevistados apenas 1 afirmou ter cursado durante a graduação uma disciplina sobre Ginástica Laboral, intitulada “Ginástica Laboral e Ergonomia”. Outros 4

entrevistados afirmaram terem obtido breve conhecimento sobre durante a disciplina de Ginástica 1 juntamente com outros tipos de Ginástica. A mesma quantidade de entrevistados (4 alunos) respondeu não ter tipo nenhum momento na graduação que abordasse a temática. (**Ver Gráfico 02 abaixo)**

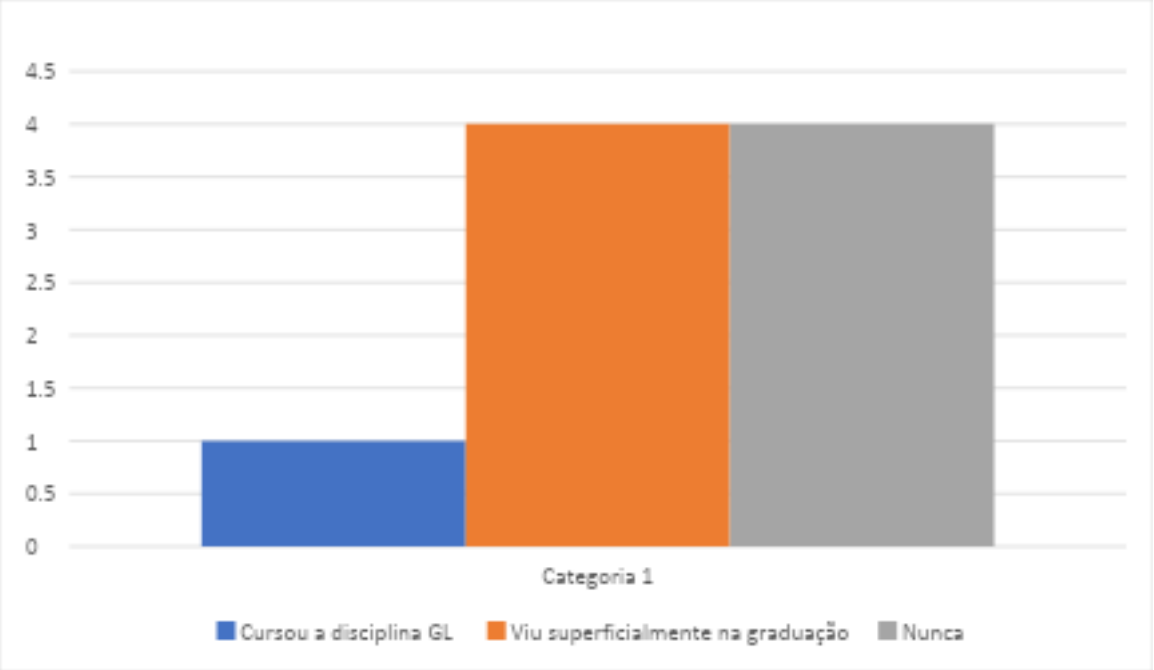


Gráfico 02 – Sobre o conteúdo GL no currículo dos entrevistados

Dessa forma, pode-se perceber que dentre os entrevistados a maioria viu de forma superficial o conteúdo de Ginástica Laboral ou já buscou este conhecimento fora da graduação. A coluna em azul, no gráfico acima, mostra que apenas um aluno cursou a disciplina de Ginástica Laboral na graduação, e este entrevistado pertence ao curso de bacharelado. Podemos então destacar, que este conteúdo pode ser sim trabalhado no currículo ainda que de forma interdisciplinar, trazendo os conceitos e técnicas da Ginástica Laboral, sem, no entanto, mascarar ou omitir os seus verdadeiros significados dentro do contraditório mundo do trabalho.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo mostrou que os alunos possuem conhecimento sobre conceituação da Ginástica Laboral em sua grande maioria. A maior parte dos participantes conseguiram conceituar de forma correta mostrando ter o mínimo de conhecimento sobre o assunto.

A visão que os estudantes do curso de Educação Física da UEG-ESEFFEGO demonstraram ter sobre a relação da Ginástica Laboral e a precarização do trabalho não foi unânime. Enquanto alguns entrevistados retrataram dispor de um pensamento crítico a respeito do objeto, inclusive com opiniões que dialogam com grandes autores citados neste estudo, outros se mostraram completamente em oposição, com discursos que se assemelham aos discursos dos empregadores. Sendo assim, constata-se que, a Ginástica Laboral pode estar sendo aplicada por profissionais que não atribuem a ela seu devido valor, desvirtuando-a de seu principal objetivo.

A partir das respostas apresentadas foi possível reconhecer que grande parte dos alunos foram capazes de associar a prática da Ginástica Laboral com a promoção de qualidade de vida, revelando assim que existe uma concordância a respeito das atribuições da Ginástica Laboral para a saúde de seus praticantes.

Pode-se constatar ainda que, dentre os entrevistados houve um predomínio de alunos que já buscaram conhecimento sobre a Ginástica Laboral fora da graduação. Isso nos mostra uma falha na formação de professores quando se trata da temática, pois nem todos os alunos estão sendo contemplados com o ensino da modalidade em sua formação profissional.

É importante ressaltar que, o conhecimento que se tem e o valor que é dado à Ginástica Laboral por parte dos profissionais de Educação Física é de extrema importância para a compreensão do cenário atual da mesma. Cabe ao professor desenvolver um pensamento crítico sobre o que foi estudado na graduação para que ao se aplicar o conhecimento adquirido no mundo o mesmo não caia no senso comum, seja referente à Ginástica Laboral ou a qualquer outra temática da educação Física. De nada vale se detentor do conhecimento se este não for utilizado para fins de transformação e melhoria na vida dos alunos.

Deixo aqui explícito que os objetivos do trabalho foram alcançados, uma vez que foi possível analisar a concepção que os graduandos do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás – ESEFFEGO possuem acerca do objeto de estudo, a Ginástica Laboral. Conseguimos ainda apresentar o conceito do objeto, além de contextualizar as práticas da Ginástica Laboral na atualidade.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Guenther Carlos Feitosa de. **O corpo e o trabalho: reflexões sobre a ginástica laboral e sua necessidade no sistema produtivo atual.** Revista Digital EFDeportes, Ano 14, Nº 142, 2010.

ARAUJO, Josie Helena Esper de. **Ginástica Laboral e Ergonomia: Considerações sobre essa temática.** Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

BOM, Marion Costa de. **Ginástica Laboral: uma ferramenta inteligente para os recursos humanos das empresas.** Universidade Extremo Sul Catarinense (UNESC), Criciúma, 2011.

CIBIM, Maira Cristiane. **Programa de ginástica laboral: contexto, capacitação e implantação em empresa têxtil.** Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

DIAS, C. A. G.; MELO, V. A. de. **Lazer e urbanização no Brasil: notas de uma história recente (décadas de 1950/1970).** Movimento, v. 15, n. 3, p. 249–271, 2009.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo, SP: Atlas, 2002.

GUIMARÃES, Marco Antônio Teixeira. **A influência de um programa de ginástica laboral sobre a diminuição da intensidade da dor corporal.** RBPFEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 2, n. 7. 2011.

JANS, Tassiana. **A Ginástica Laboral como prática educativa.** Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LEAL, Luiz Fabianno, MEJIA, Dayana Priscila Maia**. Ginástica laboral como ferramenta de prevenção para a melhoria da qualidade de vida.** [S.I.s:n], 2011.

LIMA, Valquiria de. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho.** 4ª edição. São Paulo: Editora Phorte, 2018.

OLIVEIRA, José Eduardo Costa de**. Atividade física e sociedade contemporânea.** Revista Digital EFDeportes, Ano 17, Nº 168, maio de 2012.

REZENDE, Alves Jeziel**. GINÁSTICA LABORAL: uma análise do ambiente de trabalho enquanto espaço de saúde e produtividade no setor sucroenergético Microrregião Geográfica de Ituiutaba (MG).** Dissertação (Mestrado em educação) – Universidade Federal de Uberlândia, 2017.

SANTIN, Beatriz Braga. **Educação física escolar e ginástica laboral com um único objetivo: a produtividade.** Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2002.

TRIVIÑOS, Augusto Nibaldo Silva. **Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais: a Pesquisa Qualitativa em Educação – O Positivismo, A Fenomenologia, O Marxismo.** São Paulo: Editora Atlas S.A. 1987

APÊNDICES

Modelo do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) apresentado aos alunos (as):

Título do Estudo: **A GINÁSTICA LABORAL SOB A PERSPECTIVA DE ESTUDANTES DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS - ESEFFEGO.**

Pesquisador Responsável: **LAISLENE CESARIO DE SOUZA**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O (A) Senhor (a) está sendo convidado (a) a participar de um RELATO DE CASO. Esse tipo de pesquisa é importante porque destaca alguma situação incomum e/ou fato inusitado do comportamento de uma doença e/ou outra condição clínica. Por favor, leia este documento com bastante atenção antes de assiná-lo. Caso haja alguma palavra ou frase que o (a) senhor (a) não consiga entender, converse com o pesquisador responsável pelo estudo ou com um membro da equipe desta pesquisa para esclarecê-los.

A proposta deste termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) é explicar tudo sobre o relato de caso e solicitar a sua permissão para que o mesmo seja publicado em meios científicos como revistas, congressos e/ou reuniões científicas de profissionais da saúde ou afins.

O objetivo desta pesquisa é relatar um caso e/ou situação clínica específica que ocorreu, a saber, [**analisar o conhecimento sobre Ginástica Laboral na visão dos graduandos da UnU ESEFFEGO**].

Se o (a) Sr. (a) aceitar esse relato de caso, os procedimentos envolvidos em **sua participação serão de uma entrevista semiestruturada.**

A descrição do relato de caso envolve o risco de quebra de confidencialidade (algum dado que possa identificar o (a) Sr. (a) ser exposto publicamente). Para minimizar esse risco, NENHUM DADO QUE POSSA IDENTIFICAR O (A) SR. (A) COMO NOME, CODINOME, INICIAIS, REGISTROS INDIVIDUAIS, INFORMAÇÕES POSTAIS, NÚMEROS DE TELEFONES, ENDEREÇOS ELETRÔNICOS, FOTOGRAFIAS, FIGURAS, CARACTERISTICAS MORFOLÓGICAS (partes do corpo), entre outros serão

utilizadas sem sua autorização. Fotos, figuras ou outras características morfológicas que venham a ser utilizadas estarão devidamente cuidadas (camufladas, escondidas) para não identificar o (a) Sr. (a).

Contudo, este relato de caso também pode trazer benefícios. Os possíveis benefícios resultantes da participação na pesquisa são contribuir para o desenvolvimento da ciência em goiás.

Sua participação neste relato de caso é totalmente voluntária, ou seja, não é obrigatória. Caso o (a) Sr. (a) decida não participar, ou ainda, desistir de participar e retirar seu consentimento durante a realização do relato de caso, não haverá nenhum prejuízo ao atendimento que você recebe ou possa vir a receber na instituição.

Não está previsto nenhum tipo de pagamento pela sua participação neste relato de caso e o (a) Sr. (a) não terá nenhum custo com respeito aos procedimentos envolvidos, porém, poderá receber por despesas decorrentes de sua participação. **A participação no estudo não acarretará custos para você e não será disponível nenhuma compensação financeira adicional.**

Caso ocorra algum problema ou dano com o (a) Sr. (a), resultante deste relato de caso, o (a) Sr. (a) receberá todo o atendimento necessário, sem nenhum custo pessoal e pelo tempo que for necessário. Garantimos indenização diante de eventuais fatos comprovados, com nexo causal com o relato de caso, conforme especifica a Carta Circular nº 166/2018 da CONEP.

É garantido ao Sr. (a), o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o relato de caso e suas consequências, enfim, tudo o que o (a) Sr. (a) queira saber antes, durante e depois da sua participação.

Caso o (a) Sr. (a) tenha dúvidas, poderá entrar em contato com o pesquisador responsável **Laislene Cesario de Souza**, pelo telefone **(62) 99412-6556**, endereço eletrônico: laisleene@gmail.com Centro de Excelência do Esporte - Av. Oeste, 56-250 - St. Aeroporto, Goiânia - GO, 74075-110

Esse Termo é assinado em duas vias, sendo uma do (a) Sr. (a) e a outra para os pesquisadores. (Lembrar que as assinaturas devem constar em uma única página)

Declaração de Consentimento

Concordo em participar do estudo intitulado: **A GINÁSTICA LABORAL NA PERSPECTIVA DE ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS - ESEFFEGO.**

_____ Nome do participante ou responsável _____ Assinatura do participante ou responsável	Data: _____/_____/_____

Eu, LAISLENE CESARIO DE SOUZA, declaro cumprir as exigências contidas nos itens IV.3 e IV.4, da Resolução nº 466/2012 MS.

_____ Assinatura e carimbo do investigador	Data: _____/_____/_____

Modelo de entrevista apresentada no questionário:

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA DE GOIÁS

CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Entrevista – direcionada aos discentes

1) Nome: _____

Idade: _____ Sexo: M ( ) F ( ) Período: _____

1. De acordo com seus estudos o que você entende por Ginástica Laboral?
2. Você já realizou alguma leitura (revista, texto, artigo, blog e sites) sobre o tema Ginástica Laboral?

3. Durante a graduação cursou alguma disciplina que aborda o tema Ginástica Laboral?
4. Para você qual a importância da prática da Ginástica Laboral?
5. Qual a relação entre Ginástica Laboral e qualidade de vida?
6. Pensando na forma como é trabalhada, a Ginástica Laboral existe para melhorar a qualidade de vida do trabalhador ou para fins de alienação? Por que?
7. Como a Ginástica Laboral, da forma como é aplicada, colabora para a precarização do trabalho?