



PROFEPT

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

**INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS
CAMPUS BENEDITO BENTES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E
TECNOLÓGICA (PROFEPT)**

ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA

**GINÁSTICA LABORAL NA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA:
POSSIBILIDADES DE UM VÍDEO EDUCATIVO**

Maceió – AL
2022

ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA

**GINÁSTICA LABORAL NA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA:
POSSIBILIDADES DE UM VÍDEO EDUCATIVO**

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT), ofertado pelo campus Benedito Bentes, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

Orientador: Prof. Dr. Adalberon Moreira de Lima Filho

Maceió – AL
2022



INSTITUTO
FEDERAL
Alagoas

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Instituto Federal de Alagoas
Campus Avançado Benedito Bentes
Biblioteca

S586g

Silva, Aline Rose Santos Vieira da.
Ginástica laboral na educação profissional e tecnológica: possibilidades de um vídeo educativo / Aline Rose Santos Vieira da Silva. – 2022.
109 f. : il.

Orientador: Prof. Dr. Adalberon Moreira de Lima Filho.
Dissertação (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica) Instituto Federal de Alagoas, Campus Avançado Benedito Bentes, Maceió, 2022.

1. Ensino. 2. Ginástica Laboral. 3. Estresse. 4. Produto Educacional I. Título.

CDD: 370

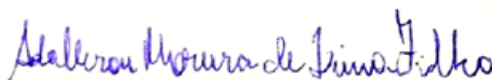
Fernanda Isis Correia da Silva
Bibliotecária - CRB-4/1796

ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA

**GINÁSTICA LABORAL NA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA:
POSSIBILIDADES DE UM VÍDEO EDUCATIVO**

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT), ofertado pelo campus Benedito Bentes, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

COMISSÃO EXAMINADORA



Prof. Dr. Adalberon Moreira de Lima Filho

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas - IFAL

Orientador



Profa. Dra. Beatriz Medeiros de Melo

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas – IFAL



Dr. Everton Joventino da Silva.

Prof. Dr. Everton Joventino da Silva

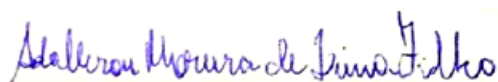
Secretaria de Educação do Estado de São Paulo- SEDCU\SP

ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA

**GINÁSTICA LABORAL NA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA:
POSSIBILIDADES DE UM VÍDEO EDUCATIVO**

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT), ofertado pelo campus Benedito Bentes, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica

COMISSÃO EXAMINADORA



Prof. Dr. Adalberon Moreira de Lima Filho

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas - Ifal

Orientador



Prof. Dra. Beatriz Medeiros de Melo

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas – Ifal



Dr. Everton Joventino da Silva.

Prof. Dr. Everton Joventino da Silva

Secretaria de Educação do Estado de São Paulo

À minha mãe, a quem eu devo absolutamente tudo nessa vida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pelo dom da vida, por ter me sustentado ao longo dessa caminhada tão desafiadora e por me mostrar constantemente o quanto eu sou uma filha amada. Por me permitir clareza de pensamentos, serenidade nas ações, paciência, resiliência e força de vontade para, diante de cenários adversos, manter o foco para alcançar mais essa etapa em minha jornada pessoal e profissional. É para ti, Senhor!

Aos meus pais, meus maiores incentivadores, minha base forte. Por me guiarem sempre pelo caminho da honestidade e da bondade. Por todo o investimento na minha educação. O que sou, sou em par, eu jamais teria chegado sem vocês.

À Gaby e à Vane, pela amizade verdadeira, pela torcida de sempre, pelo apoio, pelas conversas e mensagens trocadas que tanto me fazem bem e acalmam o meu coração. Obrigada por serem tão presentes, mesmo com a distância física. Vocês são verdadeiros presentes de Deus e eu sou muito abençoada por tê-las em minha vida.

Ao Dudu, pela amizade e apoio incondicional. Por nunca soltar a minha mão.

Ao meu avô Antônio (*in memoriam*) que adorava colecionar as minhas medalhas de melhor aluna no colégio e que sempre foi meu grande incentivador nos estudos.

Ao professor Adalberon, por toda a paciência que teve comigo durante o final desse processo, por entender e respeitar as minhas limitações, pela excelente didática utilizada na orientação, por tornar essa última etapa da defesa um pouco mais leve, por acreditar em mim, no meu potencial e me manter motivada quando nem eu mesma conseguia fazer isso por mim, por mostrar-se tão responsável e, principalmente, humano. Eu não tenho palavras para agradecer.

Aos companheiros que o mestrado me apresentou, Dani e Mari, foi muito bom dividir essa caminhada com vocês. Ao Daniel, sempre tão solícito e generoso.

Às professoras Beatriz Medeiros e Socorro que tanto contribuíram para a minha compreensão, ao aporte teórico do programa e que se mostraram excelentes educadoras. Pela disponibilidade dos professores que aceitaram participar da banca: Beatriz Medeiros, Éverton Joventino e André Suêlido.

A todos, minha gratidão.

“De todo o escrito, só me agrada aquilo que uma pessoa escreveu com o seu sangue. Escreve com sangue e aprenderás que o sangue é espírito.” (Nietzsche)

RESUMO

As doenças de cunho psicológico têm despontado, chamando a atenção devido a forma como interferem na vida das pessoas, afetando a qualidade de vida do indivíduo, principalmente em seus aspectos físico, psicológico, social e emocional. Embora tenha surgido com o intuito de prevenir acidentes e doenças ocupacionais, a Ginástica Laboral vem sendo amplamente utilizada como promotora da saúde física, mental e empregada em diferentes contextos. No contexto educacional, ela ainda está muito restrita a pesquisas acadêmicas, carecendo de mais ações efetivas, dado os seus benefícios à saúde física e psicológica do estudante. Esta pesquisa discorre sobre a elaboração de um Produto Educacional e foi norteada pela questão-problema: como elaborar um Produto Educacional na forma de um vídeo educativo sobre Ginástica Laboral, que possa ser utilizado por qualquer aluno matriculado nos Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio, como estratégia de prevenção e controle do estresse? Dessa forma, objetivou-se analisar as possibilidades de inclusão da Ginástica Laboral nos Ensino Médio Integrado. A metodologia da pesquisa é qualitativa do tipo pesquisa-ação. Os sujeitos da pesquisa foram os alunos do Ensino Médio Integrado do Instituto Federal de Alagoas, Campus Satuba. Os instrumentos de coleta de dados foram: um questionário diagnóstico e um questionário de avaliação do Produto Educacional (PE). Para analisar os dados, utilizamos a técnica de Análise de Conteúdo. As análises foram organizadas por categorias, da seguinte forma: questionário diagnóstico - 1) Perfil dos estudantes; 2) Atividades de ocupação dos estudantes; 3) Relação entre saúde e atividades escolares; 4) Atividades de lazer dos estudantes; questionário de avaliação do Produto Educacional – 1) Autopercepção; 2) Relevância do conteúdo; 3) Clareza na abordagem e conteúdo; 4) Dinamicidade. O questionário diagnóstico apresentou resultados positivos em relação à pergunta norteadora da pesquisa, na medida em que serviu para orientar a construção do Produto Educacional. Os resultados obtidos por meio do questionário de avaliação do Produto Educacional mostraram que a atividade física está entre as atividades mais frequentemente citadas pelos estudantes no controle do estresse, por isso, acreditamos que a Ginástica Laboral pode apresentar-se como uma estratégia eficaz a ser explorada no contexto escolar como manejo no controle do estresse dos estudantes. Evidenciamos ainda que o vídeo é um recurso didático que possui elementos (linguagem, duração, clareza, dinamicidade, abordagem do conteúdo, som, imagem) que, quando bem explorados, conseguem transmitir a informação de forma eficaz. Ademais, as fragilidades evidenciadas, relacionadas à dinamicidade, poderão contribuir com estudos futuros, que utilizem o vídeo como recurso, na medida em que indicarão elementos que precisam ser aprimorados e mais bem explorados.

Palavras-chave: Estresse; Educação Profissional; Vídeo Educativo, Ginástica Laboral.

ABSTRACT

Psychological diseases have emerged, drawing attention due to the way they interfere in people's lives, affecting the individual's quality of life, mainly in its physical, psychological, social and emotional aspects. Although it emerged with the aim of preventing accidents and occupational diseases, Labor Gymnastics has been widely used as a promoter of physical and mental health and used in different contexts. In the educational context, it is still very restricted to academic research, lacking more effective actions, given its benefits to the physical and psychological health of the student. This research discusses the elaboration of an Educational Product and was guided by the problem-question: how to elaborate an Educational Product in the form of an educational video on Labor Gymnastics, which can be used by any student enrolled in technical courses integrated into high school as a strategy of stress prevention and control? In this way, the objective was to analyze the possibilities of inclusion of Labor Gymnastics in Technical Courses Integrated to High School. The research methodology is qualitative action-research type. The subjects of the research were the students of the Integrated High School of IFAL, Campus Satuba. The data collection instruments were: a diagnostic questionnaire and an Educational Product (EP) evaluation questionnaire. To analyze the data we use the technique of Content Analysis. The analyzes were organized by categories, as follows: diagnostic questionnaire - 1) student profile; 2) student occupation activities; 3) Relationship between health and school activities; 4) Student leisure activities; Educational Product assessment questionnaire – 1) self-perception; 2) content relevance; 3) clarity in approach and content; 4) dynamics. The results of the diagnostic questionnaire showed positive results in relation to the guiding question of the research, insofar as they served to guide the construction of the NP. The results obtained through the Educational Product evaluation questionnaire showed that physical activity is among the activities most often cited by students in stress control, so we believe that Labor Gymnastics can present itself as an effective strategy to be explored in the context school as a management in the control of student stress. We also highlight that video is a didactic resource that has elements (language, duration, clarity, dynamics, content approach, sound, image) that, when well explored, can transmit information effectively. In addition, the weaknesses highlighted, related to dynamics, may contribute to future studies that use video as a resource, as they will indicate elements that need to be improved and better explored.

Keywords: Stress; Professional education; Educational Video, Labor Gymnastics.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Apresentação dos Objetivos do Vídeo.....	49
Figura 2 – Exercícios Respiratórios/Respiração Diafragmática.....	50
Figura 3 – Alongamento Dinâmico da Coluna Cervical.....	51
Figura 4 – Alongamento Dinâmico do Ombro.....	51
Figura 5 - Alongamento Dinâmico do Punho.....	51
Figura 6 - Alongamento Dinâmico do Quadril.....	52
Figura 7 - Alongamento Dinâmico do Tornozelo.....	52
Figura 8 - Alongamento Estático dos Músculos do Pescoço.....	52
Figura 9 - Alongamento Estático dos Músculos dos Membros Superiores.....	53
Figura 10 - Alongamento Estático dos Músculos da coluna Lombar.....	53
Figura 11 - Alongamento Estático dos Músculos dos Membros Inferiores.....	54

LISTA DE QUADROS

Quadro 1- Categorias das Perguntas do Questionário de Avaliação do Produto Educacional.....	55
Quadro 2- Sugestões dos Discentes.....	57

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
EMI	Ensino Médio Integrado
EPT	Educação Profissional e Tecnológica
GL	Ginástica Laboral
IFAL	Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas
PE	Produto Educacional
PROFEPT	Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica
TALE	Termo de Assentimento Livre e Esclarecido
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	14
1.1 Percurso Profissional da Pesquisadora.....	14
1.2 Justificativa.....	15
1.3 Objetivos.....	18
1.3.1 Objetivo Geral.....	18
1.3.2 Objetivos Especificos.....	18
1.4 Organização da Pesquisa.....	19
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	20
2.1 Trabalho, Educação e Capitalismo Contemporâneo.....	21
2.2 Estresse.....	24
2.3 Ginástica Laboral.....	28
3 METODOLOGIA.....	33
3.1 Tipo de Pesquisa.....	33
3.2 Preceitos Éticos.....	36
3.3 Lócus e Participantes da Pesquisa.....	36
4 ANÁLISE DOS DADOS.....	37
4.1 Fase da Análise de Conteúdo.....	37
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	39
5.1 Diagnóstico Sobre Estresse Nos Estudantes da EPT.....	39
5.1.1 Categoria 1: Perfil dos Estudantes.....	39
5.1.2 Categoria 2: Atividades de Ocupação dos Estudantes.....	39
5.1.3 Categoria 3: Relação entre Saúde e Atividades Escolares.....	40
5.1.4 Categoria 4: Atividades de Lazer e Relações Sociais/Familiares dos Estudantes.....	43
6 ELABORAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL (VÍDEO).....	47
6.1 Avaliação do Produto Educacional.....	55
6.1.1 Categoria 1: Autopercepção.....	56
6.1.2 Categoria 2: Relevância do Conteúdo.....	56
6.1.3 Categoria 3: Clareza na Abordagem e Conteúdo.....	57
6.1.2 Categoria 4: Dinamicidade.....	57
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	59
REFERÊNCIAS.....	61

APÊNDICES.....	71
APÊNDICE A - ARTIGO EDUCAÇÃO EM SAÚDE E SEGURANÇA ALIMENTAR.....	71
APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO.....	82
APÊNDICE C - QUESTIONÁRIO AVALIATIVO DO PRODUTO EDUCACIONAL....	86
APÊNDICE D - TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)...	88
APÊNDICE D - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)	93
APÊNDICE E - ROTEIRO DO VÍDEO.....	98
ANEXOS.....	102
ANEXO I - AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA.....	102
ANEXO II - PARECER CONSUBSTANCIADO.....	103

1 INTRODUÇÃO

1.1 Percurso Profissional da Pesquisadora

Não foi na infância que eu descobri o que eu queria ser quando crescesse, mas foi nela que eu já comecei a desenvolver interesses que nortearam a minha trajetória acadêmica e profissional. O interesse pelos estudos, a curiosidade, o gosto pela leitura e pela escrita, desde muito nova, com certeza foram aspectos que contribuíram na minha formação enquanto pessoa e profissional.

A minha maior referência sempre foi a minha mãe, hoje aposentada, mas que sempre foi servidora pública e, por mais que eu ainda não soubesse o caminho acadêmico que eu queria seguir, eu também queria ser servidora pública assim como ela, independente da formação superior que futuramente eu escolhesse para mim.

No curso do Ensino Médio, a minha mãe foi diagnosticada com Neuropatia Diabética, o que a fez, progressivamente, ir perdendo a força muscular dos membros inferiores. Por conta disso, precisou fazer sessões de Fisioterapia e ainda faz até hoje, visto que a doença é progressiva. Por acompanhá-la nas sessões, comecei a me interessar pelo curso e pela profissão, foi daí que surgiu o meu interesse pela Fisioterapia.

Então, cursei graduação em Fisioterapia, área que amo, atuo e sempre estive envolvida durante o curso, em programas de monitoria e estágios. Quando conclui a graduação, realizei concurso público para Fisioterapeuta, no qual consegui aprovação, assim segui o caminho profissional da minha mãe de servidora pública.

Como Fisioterapeuta, continuei estudando e realizei a minha primeira especialização *Lato Sensu* em Neuro-gerontologia, em seguida, a segunda especialização em nível Residência em Saúde da Família, além disso, foram várias experiências profissionais, entre elas, atuei como inspetora de serviços de saúde do município de Maceió, nesse cargo surgiu o interesse pela área de Vigilância Sanitária, essa experiência foi fundamental para continuar os estudos e realizar a terceira especialização, em Gestão da Vigilância Sanitária.

A minha vontade de estudar e inquietude de estar sempre atualizada foram fatores fundamentais para buscar, realizar e ser aprovada no Mestrado em

Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) ofertado pelo IFAL, no ano de 2019.

No início do mestrado, deparei-me com dificuldades, já que era uma bibliografia totalmente nova. As leituras dos textos sobre a Educação Profissional e Tecnológica (EPT) foram de difícil compreensão para mim, contudo, o desafio de explorar uma nova área de conhecimento foi um ponto que me motivou a seguir em frente e superar os obstáculos.

Assim, gradualmente, entendi melhor a proposta do ProfEPT. Além disso, as disciplinas cursadas durante o período foram importantes para essa compreensão do processo de pesquisa. Entre essas, destaco a disciplina eletiva Tópicos Especiais em Educação Profissional e Tecnológica, já que, o professor propôs atividades que incentivaram a escrita e a submissão do artigo intitulado: Educação em Saúde e Segurança Alimentar - na revista Cadernos de Educação Básica do Programa de Mestrado em Práticas de Educação Básica do Colégio Pedro II, no Rio de Janeiro, sendo este aprovado para publicação (Apêndice A).

Outro componente curricular que eu poderia destacar e que contribuiu para a definição do objeto de pesquisa foi a Redação de Projeto de Pesquisa, nesse, desenvolveu-se a ideia de que os exercícios de Ginástica Laboral (GL) poderiam ser aplicados na EPT, com o objetivo de prevenção e controle do estresse. Na bibliografia do programa de mestrado, bem como nas discussões em sala de aula, pudemos compreender todo o processo histórico, a dinâmica atual que permeia as relações sociais, de trabalho e a influência que tais relações exercem na educação.

Por consequência, entendemos a importância de trabalhar a educação dos estudantes dentro de um contexto mais abrangente e humanizado, por meio da promoção do desenvolvimento integral do indivíduo, ou seja, o desenvolvimento intelectual, físico, psicológico, emocional, social e cultural, o que por sua vez coaduna com os princípios de uma educação integral, cuja concepção de formação busca desenvolver os sujeitos em todas as dimensões da vida humana (ARAÚJO, 2021).

1.2 Justificativa

Durante a vida nos deparamos com inúmeras situações estressoras, seja na escola, no trabalho ou no meio social. Tais situações são necessárias para o próprio desenvolvimento humano. Em situações normais, esses fatores estressores

provocam no indivíduo alterações fisiológicas e psicológicas, demandam a capacidade de adaptação, porém, quando o indivíduo se torna incapaz de adaptar-se e de reestabelecer a homeostase interna, pode apresentar-se em estado de alerta frequente e contínuo, mantendo altos níveis de estresse no tempo, o que, por sua vez, pode interferir nas atividades da vida diária, a ponto de comprometer a qualidade de vida do indivíduo, principalmente em seus aspectos físico, fisiológico, emocional, cognitivo e social (LIPP et al., 2002; RIOS, 2006; SILVA, 2010; TABAQUIM et al., 2015).

A necessidade em atender as demandas da escola, as reprovações, o excesso de atividades escolares, a relação dos professores com os alunos que, por vezes, pode se mostrar autoritária, além da necessidade que muitos desses estudantes têm de acumular trabalho e estudo, são alguns fatores que podem interferir no desenvolvimento pessoal, cognitivo, profissional, afetivo e social, contribuindo para o desenvolvimento do estresse, a ponto de intervir no desempenho acadêmico. (SCHLEICH, 2006; MONTEIRO, FREITAS e RIBEIRO, 2007; MOURA, 2013).

Nesse sentido, é de fundamental importância a implementação de medidas preventivas que possam ser inseridas no contexto educacional, com o intuito de auxiliar no enfrentamento dos fatores estressantes, pois se sabe que quanto mais cedo se aprende a lidar bem com o meio e com as tensões do dia a dia, maiores as chances de se tornar um adulto capaz de agir de forma eficaz no manejo do estresse (SOUZA e SANTOS, 2015), possibilitando ao estudante a construção de uma nova visão sobre a prática laboral, fomentada em uma atuação profissional preventiva (TEIXEIRA e DELATORRI, 2018).

Da mesma forma em que se estuda o adulto dentro do seu ambiente ocupacional, é importante que se estude o discente em seus aspectos físico e psicológico dentro da escola, visto ser nela que o mesmo passa um período de tempo bastante considerável (LIPP et al., 2002).

Diante disso, embora tenha surgido com o intuito de ser aplicada no ambiente de trabalho, com o objetivo de prevenir doenças ocupacionais, acreditamos que a GL pode, oportunamente, ser também utilizada no ambiente escolar como estratégia de prevenção ou controle dos fatores estressantes, oportunizando um ambiente escolar mais humanizado, promovendo bem estar emocional e qualidade de vida, pois como afirmam Lipp et al. (2002) e Arrebola e Guarido (2008) as horas que os estudantes

dispendem estudando que, muitas vezes, ultrapassam um período do dia, compreendendo os períodos da manhã e da tarde, além de toda a demanda de atividades escolares, somado a baixa ou nenhuma frequência em que realizam alguma atividade física, a tensão com as provas, as reprovações, dentre outros aspectos, podem surgir como fatores estressantes.

No estudo de revisão de literatura realizado por Andrade, Orlando e Pereira (2013), intitulado *Atividade Física e Ginástica Laboral como Forma de Atenuar o Estresse*, no qual foram selecionados estudos transversais e longitudinais, ficou evidenciado que, em praticamente quase todos os trabalhos na área, a Ginástica Laboral mostrou-se uma estratégia eficaz na prevenção, controle e tratamento do estresse.

Em outro estudo de revisão de literatura, Pereira et al. (2020) relatam que entre os benefícios encontrados com a prática da GL, destacam-se o bem-estar físico e psicológico. Os autores chamam ainda a atenção para a importância desta prática no período de retorno às atividades pós-pandemia do Coronavírus, no qual o estresse e outras doenças de cunho psicológico despontaram na população como um todo.

Dito isso, a GL poderá ser utilizada como estratégia para que esses alunos adquiram habilidades que lhes permitam atuar de maneira mais crítica, eficaz e saudável no decorrer de suas vidas, uma vez que, conscientes da importância não apenas da GL, mas de todas as práticas e manejos que possibilitem uma melhor relação entre o corpo e a mente, poderão incorporar essas práticas em suas rotinas e adaptá-las a diversas situações. Acreditamos que, a escola deve oportunamente explorar as questões relacionadas ao mundo do trabalho, pois, principalmente no contexto da EPT, é o local onde os alunos são preparados para atuar.

O interesse pelo tema “estresse” surgiu por ser um problema bastante atual, que fora intensificado principalmente nos anos de 2020 e 2021, devido à pandemia do Covid-19. Indicadores da Organização Panamericana de Saúde e Organização Mundial de Saúde (OPAS/OMS) evidenciam que as doenças relativas à saúde mental como estresse, ansiedade e depressão são características da sociedade contemporânea, figurando como um problema de saúde pública. Tais indicadores demonstram a relevância e a urgência no desenvolvimento de estratégias e políticas públicas no âmbito educacional (BRASIL, 2018).

Inicialmente, desenvolvemos a ideia de um PE na forma de um Programa de

GL, para ser aplicado aos discentes de uma das turmas do Ensino Médio Integrado ao Técnico do IFAL, Campus Satuba, dentro do componente curricular de Educação Física. Entretanto, no momento da qualificação de mestrado, os membros da banca sugeriram a mudança no PE. Por conseguinte, com o amadurecimento da ideia e atendendo às sugestões propostas pela banca de qualificação, chegamos à ideia de um vídeo educacional com exercícios de Ginástica Laboral que podem ser utilizados em qualquer componente curricular no Ensino Médio Integrado ao Técnico do Instituto Federal de Alagoas/IFAL e não apenas na disciplina de Educação Física, como havíamos proposto anteriormente, como forma de auxiliar os alunos na prevenção e no controle do estresse.

Diante disso e de acordo com os interesses pessoais e profissionais, relatados no texto da introdução, surgiu uma questão que norteou esta pesquisa: Como elaborar um Produto Educacional, na forma de um vídeo educativo sobre Ginástica Laboral, que possa ser utilizado por qualquer aluno matriculado nos Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio como estratégia de prevenção e controle do estresse?

A partir desse questionamento, o presente estudo indica a seguinte hipótese: A GL, por meio de um vídeo educativo, poderá ser utilizada com os estudantes da EPT com o intuito de auxiliá-los no manejo preventivo e de controle do estresse.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo Geral

Investigar a aplicação da GL direcionada a estudantes e produzir um produto educacional que possa ser acessado pelos matriculados nos Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio.

1.3.2 Objetivos Específicos

- ✓ Identificar os fatores envolvidos no desenvolvimento do estresse escolar dos estudantes dos Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio;
- ✓ Analisar as possibilidades de inclusão da Ginástica Laboral nos Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio.

1.4 Organização da Pesquisa

Para melhor análise do processo de investigação, obtenção e exposição dos resultados, a dissertação está estruturada em sete seções.

A primeira seção apresenta uma visão geral do trabalho, a motivação para nossa pesquisa, a justificativa da escolha do tema e os objetivos ao qual este estudo se propõe. A segunda seção apresenta a fundamentação teórica que embasa a nossa pesquisa e que se divide em três subseções. A primeira subseção discute brevemente a relação entre trabalho, educação e capitalismo contemporâneo numa perspectiva de formação humana omnilateral. A segunda subseção discorre sobre o estresse e, por fim, a terceira subseção dialoga sobre a Ginástica Laboral que teve seus primeiros registros no Brasil na década de 1970 com trabalhadores operários, visando, primordialmente, à prevenção de acidentes de trabalho.

Na terceira seção descrevemos a metodologia adotada para o desenvolvimento deste trabalho, relacionando o lócus da pesquisa, os sujeitos e os instrumentos de coleta de dados, bem como as etapas que seguimos desde o diagnóstico inicial até a elaboração e avaliação do PE. Já na quarta seção apresentamos o processo adotado para análise dos dados coletados nesta pesquisa, tendo como base a técnica da Análise de Conteúdo. Na quinta seção apresentamos os resultados e a discussão, por meio da análise e interpretação dos dados coletados através de um questionário diagnóstico, no qual as respostas foram categorizadas sob um enfoque qualitativo. Assim, as categorias de análise elaboradas para obtenção dos resultados buscam responder à questão norteadora desta pesquisa, bem como estabelecer uma relação com o referencial teórico exposto neste trabalho.

A sexta seção descreve o processo de elaboração do produto educacional - um vídeo educativo com exercícios da Ginástica Laboral - que possa ser utilizado pelos alunos dos Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio do IFAL e que auxilie a compreensão dos participantes sobre a temática em questão, como forma de prevenção e controle do estresse. Na sexta seção, apresentamos ainda os resultados obtidos por meio do questionário de avaliação do PE. Na sétima seção, apresentamos as nossas considerações finais. Por fim, apresentamos as referências bibliográficas utilizadas nesta pesquisa.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Esta seção está estruturada em três subseções, na primeira, buscamos estabelecer a relação entre a educação, às questões relacionadas ao mundo do trabalho e ao capitalismo contemporâneo, sob o enfoque de uma formação humana omnilateral e humanizada, que considere e desenvolva o ser em suas múltiplas potencialidades. Para isso, recorreremos a autores como Manacorda (2007), Zabala (1998), Kosik (2002), Paulo Freire (2005), Ramos (2008) e Ciavatta (2014) que legitimam a necessidade de se contruir uma nova relação entre educação e trabalho, na perspectiva de superar os ditames impostos pela sociedade capitalista, considerando e atendendo as necessidades das pessoas, em direção a uma formação integrada e politécnica.

Na segunda subseção discorreremos sobre o estresse, apresentamos o conceito mais referenciado pelos autores para definir o termo e buscamos identificar os fatores relacionados ao desenvolvimento do estresse no contexto escolar, ressaltando que o problema não atinge apenas os estudantes, mas também os docentes, os gestores escolares e demais trabalhadores. Destacamos também o impacto da pandemia do Covid-19 na saúde mental dos estudantes e a importância das instituições de ensino em assumirem o compromisso com a promoção, proteção da saúde e bem estar de toda a comunidade escolar.

A terceira e última subseção, versa sobre o nosso objeto de pesquisa, a Ginástica Laboral. Inicialmente, fazemos um resgate histórico, apresentamos pesquisas que enfatizam e discutem a Ginástica Laboral no ambiente de trabalho como forma de promoção e prevenção à saúde física e psicológica, em seguida, buscamos correlacionar os fatores relacionados ao desenvolvimento do estresse nos estudantes aos fatores envolvidos no desenvolvimento do estresse ocupacional. Dessa forma identificamos que os estudantes também podem ser beneficiados com a prática da Ginástica Laboral, por conseguinte, apresentamos estudos que demonstram a importância desta prática no contexto escolar como manejo na prevenção e controle do estresse.

2.1 Trabalho, Educação e Capitalismo Contemporâneo

Na sociedade moderna, um dos aspectos característicos é a reestruturação

produtiva do capital, marcada pela transição do modelo fordista para o modelo toyotista, o qual propiciou a reorientação e o aprofundamento das contradições no mundo do trabalho, o que, por sua vez, modificou a dinâmica de inserção dos trabalhadores no mercado de trabalho e tornou ainda mais acentuada a exploração do trabalhador por meio da flexibilização e outras formas de precarização. (AZEVEDO, 2011). Segundo Harvey (2008), a adoção do modo de acumulação flexível decorreu da necessidade do sistema capitalista de superar as suas crises e de manter ou aumentar a sua taxa de lucros o que, para Harvey, constitui o elemento que move todo o sistema.

Para Mattoso (1999), a transferência da responsabilização pela empregabilidade ao trabalhador, somada à crescente queda dos postos de trabalho e conseqüente aumento do número de desempregados, propiciou uma crescente busca pela profissionalização e outras formas de qualificação de cunho prático imediatista, voltadas a atender às exigências do mercado, o que, por sua vez, comprometeu a qualidade da força de trabalho. Silva (2002) corrobora com Mattoso, afirmando que num mercado de trabalho regido aos ditames do capitalismo, a profissionalização torna-se exigência e, se por um lado ela seleciona os que melhor podem disputar o seu espaço, por outro, cria uma mão de obra descartável e contribui para a deterioração da qualidade do emprego. Ainda segundo Mattoso (1999), esse processo de precarização das condições e das relações de trabalho, contribui para a ruptura de identidade e enfraquecimento dos vínculos sociais.

Frigotto (1996), ao discorrer sobre a educação e a crise do capitalismo, afirma que a educação passa a ser um serviço regido pelo mercado e perde seu caráter de direito da pessoa, sendo então ofertada de diferentes formas para ricos e pobres. Essa dicotomia que foi sendo processada ao longo da história reflete a separação entre o trabalho manual, no qual a educação ocorre concomitante ao processo de trabalho, e trabalho intelectual, no qual a educação é separada do trabalho produtivo, sendo esta destinada à classe dominante. Essa dualidade educacional é reflexo da dualidade social própria do modo de produção capitalista.

Em outro momento, o mesmo autor afirma que:

Na realidade, instaura-se e perpetua-se de um lado a escola clássica, formativa, de ampla base científica e cultural, para as classes dirigentes, e outra pragmática, instrumental, adestradora de formação profissional restrita e na ótica das demandas do mercado, para os trabalhadores. Trata-se de ensinar, treinar, adestrar, formar ou educar na função de produção adequada a um determinado projeto de desenvolvimento, pensado pelas

classes dirigentes (Frigotto 2015, p. 10).

Em contraponto, em “Marx e a Pedagogia Moderna”, Manacorda (2007) dialoga com os principais textos de Marx e outros autores marxistas, e menciona o imperativo de abolir a divisão e a exploração do trabalho, bem como a unilateralidade do homem como forma de desenvolver potencialmente as forças produtivas e a omnilateralidade. Ambos os autores, já naquela época em que viveram, acreditavam ser a educação o meio mais poderoso para transformação da sociedade.

Para Bertrand (2001), Berbel (2011), Ecco e Nogaro (2015); a educação é um termo que apresenta múltiplos conceitos. Para alguns autores, está relacionada à capacidade de socialização, educar é partilhar e construir conhecimentos, é um processo recíproco e dialógico, no qual não deve haver relação de poder entre aluno e professor.

Nessa perspectiva, Paulo Freire (2005) assinala para uma educação humanizadora. Para o autor, educação e humanização são termos que não se dissociam. A educação, para Freire, deve estar comprometida com uma formação transformadora que desenvolva potencialidades e promova autonomia. Educar é, pois, uma relação entre pessoas e o mundo.

Em consonância, Ciavatta (2014) conclui que é preciso construir uma nova relação entre trabalho e educação, eliminando o ensino voltado à exploração e construindo uma educação para a humanização. Para ele, essa luta deve avançar junto a outras lutas sociais pelo desenvolvimento e pela melhoria das condições de vida de toda a sociedade e não apenas das classes dirigentes. Complementando o pensamento de Ciavatta, Kosik (2002) diz que o homem só será livre quando superar as circunstâncias impostas pela sociedade capitalista. Neste sentido, “a liberdade não é um estado; é uma atividade histórica que cria formas correspondentes de convivência humana, isto é, de espaço social” (KOSIK, 2002, p. 241).

Sabe-se que, historicamente a formação no Ensino Médio esteve voltada predominantemente para o atendimento ao mercado de trabalho. Para Ramos (2008), no processo de reconstrução da relação entre trabalho e educação é preciso compreender o trabalho como realização humana e, não apenas como prática econômica. Decerto, o trabalho também carrega o viés econômico, pois é por meio dele que as pessoas garantem a sua existência e realizam as suas necessidades,

porém é preciso pensá-lo além. Compreendendo o trabalho sob essa ótica, podemos enxergar a educação de uma forma muito mais abrangente, sob uma perspectiva de integração entre trabalho, ciência e cultura, deixando de lado a antiga e histórica visão reducionista e utilitarista de formação para o mercado de trabalho, em direção a uma educação integrada, politécnica e omnilateral.

Paralelamente, a educação profissional também esteve, ao longo da história, voltada para a formação, para o trabalho, refletindo a divisão social entre trabalho manual e intelectual, entre outras formas de segregação social. Nesta perspectiva, a prática corporal na escola obteve importância na medida em que servia aos interesses do capital, porém, desvalorizada como disciplina de promoção da consciência humana. No que concerne à formação integrada, esta, visa superar a fragmentação da formação humana, pautando-se num método interdisciplinar de ensino-aprendizagem, numa perspectiva de articulação entre o Ensino Médio e o Ensino Técnico. Nesse contexto, busca-se restaurar o papel social da educação profissional que tem o trabalho como princípio educativo na formação humana e tornar os estudantes conscientes sobre o seu papel de agente transformador na sociedade (BOROWSKY, 2021).

Nessa mesma linha de argumentação, em Marx e a Pedagogia Moderna, Manacorda (2007) traduz as nuances semânticas dos termos e expressões mais importantes da linguagem marxiana, discorre sobre a necessidade de unir educação e trabalho à luz de uma formação integral ou politécnica, na qual a educação deve compreender a instrução intelectual, física e tecnológica. Nessa perspectiva, a educação está direcionada para uma formação integral e plena do ser humano, uma formação omnilateral, a qual o autor conceitua como:

[...] a omni ou onilateralidade é a [...] chegada histórica do homem a uma totalidade de capacidades produtivas e, ao mesmo tempo, a uma totalidade de capacidades de consumo e prazeres, em que se deve considerar sobretudo o gozo daqueles bens espirituais, além dos materiais, e dos quais o trabalhador tem estado excluído em consequência da divisão do trabalho (MANACORDA, 2007, p. 89).

Nessa concepção, Zabala (1998) afirma que a escola deve estar comprometida com essa educação integrada e, para tanto, ela necessita atender, além das capacidades cognitivas, as motoras, de equilíbrio e autonomia pessoal, de relação interpessoal, de inserção e atuação social. Para ele, essas capacidades são fundamentais e indissociáveis no desenvolvimento pessoal. Ainda segundo o autor, a construção de conhecimentos se dá nas relações que se estabelecem entre as

peças, nas experiências que vivem e as escolas são lugares propícios para isso. Nesse sentido, Silva (2012) complementa afirmando que:

[...] é por meio de vivências corporais e interações sociais éticas que o indivíduo apropria-se de conhecimentos sobre o corpo e suas práticas, consegue desenvolver sua identidade, aprende a articular seus interesses e pontos de vista com os dos demais, apreende conhecimento sobre si, sobre o outro e sobre o mundo, amplia sua capacidade de escutar e dialogar, de trabalhar em equipe, de conviver com o incerto, o imprevisível e o diferente, percebendo-se como integrante responsável, dependente e agente transformador do meio ambiente, na perspectiva de sua preservação (SILVA, 2012, p. 01).

Ramos (2008) complementa, afirmando que essa concepção de educação, voltada para a emancipação humana e que tem o trabalho como princípio educativo, não só no Ensino Médio, mas principalmente nele, constitui travessia em direção ao Ensino Médio Politécnico, no qual se tem a possibilidade de integrar o Ensino Médio à Educação Profissional, porém desvinculada das finalidades do mercado e vinculada ao atendimento das necessidades das pessoas em seus múltiplos aspectos, não só restritos ao mundo do trabalho e à superação da dualidade educacional, em busca da efetiva transformação da estrutura social, da promoção da liberdade e da autonomia das pessoas.

2.2 Estresse

Ao analisar diversos autores que discorrem acerca do estresse, verificamos que o termo se refere à resposta do organismo a qualquer alteração positiva ou negativa, que crie um estado de alerta e no qual o indivíduo precise adaptar-se, provocando alterações fisiológicas, psicológicas e emocionais, sendo, portanto, uma resposta de defesa natural e necessária ao organismo. Quando essas alterações ocorrem de forma benéfica, exigindo a reação e interação do indivíduo com o meio ambiente, dentro dos parâmetros normais e permitindo um estado de repouso após esse período de alteração, ele é denominado de eustresse, porém, quando o indivíduo é incapaz de adaptar-se e de reagir às situações que se apresentam, interferindo no seu estado físico, mental, emocional, afetivo e relacional, ele é denominado distresse (Lipp et al., 2002; Silva, 2010; Tabaquim et al., 2015).

O mundo moderno apresenta diversas situações que podem apresentar-se como estressoras; no ambiente acadêmico, a sobrecarga de trabalhos escolares, a adaptação dos alunos ao ambiente escolar, bem como às diferenças culturais com

os outros alunos, a questão financeira, as incertezas e preocupações com o futuro, a escolha profissional precoce, a ansiedade com o ingresso no ensino superior e/ou no mercado de trabalho, o gerenciamento da vida pessoal, dentre outros, são fatores que podem levar ao desenvolvimento do estresse, a ponto de interferir na saúde física e psicológica do estudante (TABAQUIM et al., 2015).

Decorrente desse desgaste físico e mental, vários sintomas podem ser observados no indivíduo, como: dores e tensões musculares, dores de cabeça, apatia, sensação de cansaço constante, problemas com o sono, dentre outros (LIMA, 2005). E, em casos mais graves, pode ainda ser somatizado em diversas doenças como hipertensão arterial, infarto agudo do miocárdio, depressão, cânceres, acidentes vasculares cerebrais, tornando-se, pois, um problema de saúde pública (KELLER, 2006; CASTILHO, 2006).

Embora o foco do nosso estudo seja os estudantes, cabe ressaltar que o estresse está presente em toda a comunidade escolar. Araújo (2020) evidencia que o estresse dos profissionais da educação pode estar relacionado a fatores intrínsecos às suas funções operacionais. Em seu estudo, ele destaca especialmente o trabalho do gestor escolar e cita que a sobrecarga de trabalho, que pode ultrapassar os limites do ambiente escolar, a necessidade de tomada de decisões, além do gerenciamento das demandas de órgãos superiores e da comunidade escolar, o que inclui os professores, alunos, funcionários e a família dos alunos, são fatores que estão intimamente relacionados ao estresse. No estudo, Araújo identificou que dos 11 gestores escolares pesquisados, 81,8% relataram exercer funções estressantes e 36% que já precisaram afastar-se do trabalho por motivo de saúde emocional.

O autor destaca ainda que o período da pandemia do Covid – 19 intensificou sobremaneira a rotina de trabalho desses profissionais, pois exigiu um remodelamento na gestão do trabalho, a administração de atividades presenciais e remotas, o gerenciamento de novas atividades surgidas por exigência do período de isolamento social, como a inserção de alunos e professores na plataforma digital, a articulação de estratégias para o atendimento das especificidades dos alunos, como por exemplo, àqueles que não dispunham de acesso às plataformas digitais, além da promoção de atividades de formação docente, o que, por sua vez, impactou ainda mais a saúde psicológica e emocional desses profissionais.

O autor supracitado apresenta também, em seu estudo, dados do Sindicato

da Saúde do Distrito Federal – SindSaúde/DF, ofertado por meio de um relatório da Diretoria de Epidemiologia em Saúde do Servidor, o qual demonstra que no ano de 2017, 22% das licenças emitidas aos servidores do DF por motivos de saúde, estavam relacionadas a transtornos mentais ou comportamentais, sendo emitidos 15.557 atestados de afastamento para o tratamento de tais doenças. Dentre as secretarias, a de educação apresentou o maior número de emissões de afastamentos, totalizando 28,34%.

Com relação aos docentes, Silva (2012) relata que as condições de trabalho do professor favorecem o acometimento de diversas doenças, estando os transtornos psíquicos entre os que mais causam afastamentos do trabalho. A autora cita a sobrecarga de trabalho, a superlotação das salas, o ambiente altamente tecnológico e competitivo, como alguns dos fatores relacionados ao estresse docente.

Nesse mesmo sentido, Fritz e Peixoto (2021) pesquisaram 10 docentes de escolas públicas e privadas de um município do estado do Rio Grande do Sul e identificaram que 9 entre os 10, ou seja, quase a totalidade, relataram que existem fatores que geram estresse na carreira docente. Dentre esses fatores, os mais relatados por eles foram: a exigência por alto nível de desempenho, com a pressão por metas e notas do Enem e vestibulares; a falta de autonomia na organização dos conteúdos dados em sala, o que acarreta, ainda, a perda de identidade desses profissionais; o trabalho burocrático, como a correção de atividades e provas e o planejamento das aulas, que muitas vezes são feitos fora do horário de expediente, o que acaba comprometendo o tempo de lazer dos professores; a relação com os alunos e com a família dos alunos, no qual se observa uma transferência do papel da família aos professores, além da relação com os demais docentes e com a gestão escolar, no qual se observa muita competitividade e individualismo. O estudo chama a atenção para a necessidade de estratégias com foco na promoção da saúde e qualidade de vida de toda a comunidade escolar, pois evidencia que o estresse afeta as relações humanas, comprometendo não apenas o professor, mas toda a instituição, podendo, pois, afetar o processo de ensino e aprendizagem.

No ano de 2020 o mundo se deparou com a pandemia do COVID-19. O isolamento social foi uma das medidas imprescindíveis de contenção do vírus, exigindo a suspensão das atividades presenciais de ensino, de trabalho e de lazer coletivo. Esse cenário exigiu dos alunos, além da preocupação com a saúde, a

necessidade de lidar com uma nova rotina e com inúmeras incertezas. Embora necessário, o isolamento social também foi responsável pelo desenvolvimento de doenças psíquicas e emocionais como o estresse, depressão e ansiedade, impactando também a capacidade de aprendizado (SILVA e ROSA, 2021). A autora destaca que embora o ensino remoto tenha contribuído para minimizar os efeitos deletérios do distanciamento social na saúde emocional e aprendizado dos alunos, acabou também revelando o problema da desigualdade social e econômica, culminando com a exclusão dos grupos menos favorecidos e vulneráveis, uma vez que muitos alunos não tinham acesso às tecnologias digitais, além dos alunos que apresentavam alguma necessidade individual, como os autistas, os alunos com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, entre outros.

Nesse sentido, a autora supramencionada salienta sobre a importância das instituições de ensino em assumirem o compromisso com a promoção, proteção da saúde e bem estar não apenas dos alunos, mas de toda a comunidade escolar por meio de ações que ofereçam apoio emocional como o desenvolvimento da autonomia, estímulo às atividades artísticas, culturais, esportivas e de lazer, manutenção do vínculo entre a escola e a família, melhorando o relacionamento humano dentro da instituição, valorização do diálogo e da escuta, entre outras iniciativas que devem ser garantidas tanto no ensino remoto, quanto no presencial.

Nesse contexto, urge a necessidade de estratégias que possibilitem a identificação dos fatores desencadeadores do estresse, além de políticas públicas voltadas aos estudantes por meio de programas de apoio que incluam o suporte familiar e social, bem como do aconselhamento sobre manejos e habilidades que podem ser utilizados por eles, com o intuito de lidar da melhor forma possível com essas situações estressoras, uma vez que a atenção dada à saúde mental dessa população tem sido insuficiente (CAMARGO; CALAIS; SARTORI, 2015).

2.3 Ginástica Laboral

Segundo Poletto (2002), Mendes e Leite (2014), a Ginástica Laboral surgiu na Polônia em 1925 e ficou conhecida como uma ginástica de pausa realizada com operários industriais, com o intuito de promover um repouso ativo durante a jornada de trabalho. Em 1928, ela começou a ser utilizada no Japão, tanto no ambiente de trabalho, quanto em escolas, por meio de um programa de rádio que era transmitido

em horários pré-estabelecidos e de forma obrigatória em determinadas atividades industriais, visando o bem-estar, à promoção da saúde, a qualidade de vida e o aumento da produtividade. A prática da Ginástica Laboral foi o primeiro registro de manejo no intuito de prevenir ou minimizar o surgimento de doenças relacionadas ao trabalho, muito embora haja registros antigos que datam de 1700 e que versam sobre doenças e lesões relacionadas à ocupação e/ou ao ambiente ocupacional. No Brasil, a GL foi introduzida em 1969, por executivos nipônicos em uma indústria de construção naval, no Rio de Janeiro.

A relação entre o homem e a máquina, sobretudo no período da Revolução Industrial, acarretou um aumento dos acidentes e das doenças relacionadas ao trabalho, principalmente pela ausência de políticas públicas e manejos direcionados à saúde do trabalhador. Frente a um mercado competitivo, no qual o lucro e a produtividade são os fatores mais destacados pelas empresas, surgiu a preocupação com as consequências dessas doenças sobre os fatores mencionados (POLETTTO,2002).

Empresas como a Bosch do Brasil, Sadia SA, Grupo Pão de Açúcar, ASC Call Center, 3M, Kodak do Brasil, Banrisul (Banco do estado do Rio Grande do Sul), Faber Castell e Camargo Corrêa são exemplos de agências que ofertam a GL aos seus empregados e que relatam experiências exitosas com a prática, sobretudo nos aspectos relacionados à saúde, qualidade de vida e rendimento no trabalho. Tem-se discutido muito na literatura sobre as reais intenções das empresas com a oferta da GL aos seus colaboradores, a preocupação real das empresas tem sido com o lucro e o rendimento. Independente da intenção, é fato que as experiências têm demonstrado que ambos, trabalhador e empresa, são beneficiados com a prática da Ginástica Laboral (POLETTTO, 2002).

Nesse sentido, estudo realizado pela Previdência Social, em junho de 2020, indicou mudanças nas causas dos afastamentos do trabalho. As doenças motivadas por fatores de risco ergonômico e sobrecarga mental têm superado os afastamentos por acidentes de trabalho, o estudo atribui o fato à mudança no perfil econômico e produtivo. Os avanços tecnológicos e a informatização têm diminuído os acidentes de trabalho por mudarem a forma como o homem lida com a máquina e com o próprio ambiente, por outro lado, têm aumentado as doenças ocasionadas pelo trabalho, como é o caso do estresse e das doenças que afetam a coluna, devido a fatores como sobrecarga de trabalho, trabalhos monótonos ou desgastantes, auto

nível de exigência e responsabilidades acumuladas, a má postura e o uso repetitivo de determinadas estruturas osteomioarticulares durante a jornada de trabalho (Brasil, 2014).

Em outro estudo realizado pela Folha de São Paulo (2001), foi constatado que de um total de 310.000 trabalhadores paulistanos diagnosticados pelos médicos, 16% eram portadores de doenças nervosas/psicológicas, o alto grau de estresse e de pressão no trabalho foram um dos problemas mais relatados, ficando na frente dos 14% que tinham diagnóstico de Ler's/Dort's, lesões por esforço repetitivo e doenças ocupacionais relacionadas ao trabalho, respectivamente, seguido de 12% de trabalhadores com problemas na coluna e 9% com doenças cardiovasculares. O resultado do estudo nos mostra a necessidade do desenvolvimento de manejos, estratégias e políticas públicas voltadas ao atendimento das necessidades do trabalhador, garantindo-os condições favoráveis, seguras, que respeitem a sua dignidade e os seus aspectos físicos, sociais, psicológicos e humanos.

Nesse contexto, a GL surge como estratégia de promoção, prevenção à saúde e qualidade de vida. Compreendendo exercícios de alongamento, relaxamento, fortalecimento muscular, propriocepção e coordenação motora, realizados no próprio local de trabalho e durante as jornadas de trabalho, em sessões de 5 a 15 minutos, por meio de atividades em grupo, a GL tem por objetivo prevenir e/ou minimizar a sintomatologia e a progressão das doenças relacionadas ao trabalho, promovendo bem estar individual e consciência corporal, bem como um momento de pausa entre as atividades e enfatizando os grupos musculares envolvidos nas tarefas ocupacionais diárias (PINTO, 2003 e LIMA, 2004;).

A Ginástica Laboral é descrita:

[...] como ação de humanização, pois é evidente muitas vezes a desvalorização e carência de atenção. As empresas que não se inserem neste pensamento de qualidade de vida dos funcionários estão voltadas a perder a competitividade no mercado, pois programas de Ginástica Laboral, atividades físicas e recreacionais têm sido importantes alavancas neste processo (Osiecki, 2013, p. 46).

Nesse mesmo sentido, Poletto (2002) afirma que a atividade física apresenta influência benéfica sobre os aspectos psíquicos e sociais. Como as atividades são realizadas em grupo, as pessoas são despertadas para uma maior afetividade no ambiente de trabalho, melhorando o relacionamento interpessoal e o trabalho em equipe. A integração e a socialização das pessoas geram motivação e, conseqüentemente, melhoram a qualidade do trabalho e a produção.

Por conseguinte, passamos a analisar a Ginástica Laboral no contexto escolar, visto que neste contexto podemos identificar muitos dos fatores relacionados ao desenvolvimento do estresse ocupacional, nesse sentido, a prática da Ginástica Laboral pode apresentar muitos benefícios aos estudantes. A melhora da atenção, da concentração, da consciência corporal, da ansiedade, a adoção de posturas adequadas não só durante as aulas, mas também no dia-a-dia, a integração e a socialização, o que por sua vez acarretam um melhor relacionamento interpessoal e um maior rendimento escolar, estão entre os benefícios mais citados pelos autores, todos esses benefícios estão relacionados à melhoria do estresse acumulado no dia-a-dia (LIMA, 2002; SOARES, 2006).

Em consonância, o estudo de PARANÁ (2008) descreve que:

Por meio da ginástica, o professor poderá organizar a aula de maneira que os alunos se movimentem, descubram e reconheçam as possibilidades e limites do próprio corpo. Com efeito, trata-se de um processo pedagógico que propicia a interação, o conhecimento, a partilha de experiências e contribui para ampliar as possibilidades de significação e representação do movimento (PARANÁ, 2008, p. 68).

Em contraponto, para Mendonça (2011), hoje a escola nem cumpre seu papel histórico de transmissora de conhecimentos, tampouco cumpre o seu papel na perspectiva da emancipação humana. Para a autora, os conteúdos não conseguem promover o desenvolvimento das capacidades humanizadoras dos alunos, de forma que estes possam interagir com o meio a sua volta, transformando-o e transformando-se.

Nesse contexto, propõe-se a GL como prática pedagógica, pois como afirma Zabala, “é imprescindível prever propostas de atividades articuladas e situações que favoreçam diferentes formas de se relacionar e interagir” (ZABALA, 1998, p. 93), complementando Zabala, Correia (1996) e Barni e Schneider (2003) relatam que a atividade física no Ensino Médio deve permitir aos estudantes diversas experiências através de atividades motoras que extrapolem o cunho procedimental e se agreguem aos conteúdos conceituais e atitudinais.

Nessa perspectiva, estudo realizado por Lima e Rozante (2016), avaliou a atenção e a concentração de 25 alunos do 5º ano do Ensino Fundamental e 34 da 3.ª série do Ensino Médio de uma escola da rede particular em um município de São Paulo. No estudo, foram realizadas técnicas de alongamento e relaxamento, as atividades consistiam em alongamentos para membros superiores e inferiores,

técnicas de respiração, técnicas de massagem e orientações posturais e ergonômicas.

As intervenções foram realizadas durante um período de quatro meses e com uma frequência de três vezes na semana em dias intercalados. O resultado do estudo, obtido por meio de um teste de atenção e concentração, aplicado antes e após o programa de intervenção, mostrou que houve melhora significativa da atenção e concentração dos alunos em ambas as turmas analisadas.

O resultado da pesquisa nos mostra ainda que, apesar do estudo ter avaliado os efeitos de técnicas de alongamento e relaxamento na concentração e atenção, o estresse é também consequentemente influenciado. Uma vez que qualquer mudança no ambiente pode atrair a atenção criando um estado de alerta e demandando uma resposta comportamental, se o indivíduo apresenta-se em bom estado de atenção e concentração, espera-se que essa resposta seja favorecida e que o indivíduo consiga lidar com determinada situação da melhor forma possível, sem que seja gerado um estado de distresse.

Nesse mesmo sentido, estudo realizado por Gertsenchtein (2011) correlacionou a ansiedade e o desempenho em atenção concentrada. A autora afirma que dentre as pesquisas que investigam e correlacionam estresse, ansiedade, atenção e concentração, há unanimidade quanto ao impacto do estresse nas variáveis correlacionadas.

Corroborando com os autores já citados, Silva (2016) realizou um estudo, no qual aplicou um programa de GL em 30 alunos da 2ª série do Ensino Médio noturno do Colégio Estadual Unidade Polo – Ensino Fundamental, Ensino Médio e Profissionalizante, da cidade de Maringá/PR. O Programa foi desenvolvido em 32 aulas. Os resultados, obtidos por meio de questionário, aplicado pré e pós implementação do projeto de intervenção, mostraram que em relação ao bem estar, 53% dos alunos relataram benefícios quanto ao bem estar emocional e 47% quanto ao bem estar físico. O estudo proporcionou ainda uma melhor compreensão dos alunos acerca dessa temática, bem como as possibilidades de movimento do seu corpo. Segundo o relato dos alunos, o programa de GL tornou o dia-a-dia menos cansativo, diminuindo o estresse e melhorando as relações interpessoais, despertando-os para o interesse das atividades físicas, e consequentemente, uma melhora de qualidade de vida.

A escola, cujo papel é aproximar o aluno da realidade, deve estimular

atividades que desenvolvam a cultura corporal, o aluno poderá, então, socializar esse conhecimento junto a sua comunidade (COLETIVO DE AUTORES, 1992). Para Zabala (1998), o desenvolvimento de aprendizagens profundas e significativas é possibilitado quando o aluno reconhece, encontra sentido na atividade proposta em sala e quando os conhecimentos adquiridos extrapolam os muros da escola. Tendo entendido os benefícios da prática da GL, os alunos poderão socializá-la em outros ambientes e situações.

Segundo Paraná (2008), o professor pode utilizar o espaço para abordar e levantar questões importantes, como por exemplo, o excesso de atividades físicas ou a falta de orientação profissional que podem levar a lesões graves, o uso de meios artificiais e os danos que causam ao organismo, as diferenças sociais e de acesso às atividades físicas, entre outros.

Bertrand (2001) cita algumas técnicas que o docente, enquanto facilitador, pode utilizar para desenvolver a consciência corporal dos alunos, como as ginásticas energéticas, os relaxamentos passivos e ativos, a expressão corporal, entre outros. Todas essas técnicas estão baseadas nas noções de liberdade e autonomia da pessoa, na qual as energias interiores e todos os recursos que possam levar os alunos a entrarem em contato com o íntimo, também devem ser consideradas nos processos de aprendizagem.

Nessa perspectiva, a GL deve estar incluída na Educação Técnica e Profissional Integrada ao Ensino Médio, como contribuição para a formação humana omnilateral, agregando o ensino intelectual, tecnológico e físico, bem como para a autonomia dos discentes, num processo formativo que integre as dimensões estruturantes da vida, trabalho, ciência e cultura (CIAVATTA e RAMOS, 2012).

As pesquisas encontradas apontam a GL como promotora da saúde, bem-estar físico e emocional, melhorando a forma como as pessoas lidam emocionalmente com as situações do dia a dia e atenuando os fatores envolvidos na sintomatologia do estresse. No contexto escolar, a GL ainda está muito restrita a pesquisas acadêmicas, carecendo de mais ações efetivas e de uma maior difusão desta prática, dados os seus benefícios para a saúde física e psicológica dos estudantes.

3 METODOLOGIA

Nesta seção, apresentamos o percurso metodológico adotado para o desenvolvimento desta pesquisa. Dessa forma, discorreremos sobre os seguintes tópicos: o tipo de pesquisa, lócus e sujeitos da pesquisa, os instrumentos de coleta de dados, bem como a finalidade desses dados no processo de construção do PE.

3.1 Tipo de Pesquisa

Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, do tipo pesquisa-ação, que conforme Thiollent (2011), tem como processo identificar o problema, planejar uma solução, implementar, monitorar e avaliar sua eficácia. E com base em Tripp (2005), para quem a pesquisa-ação pauta-se em uma investigação-ação, a qual utiliza técnicas de pesquisa para melhorar a prática, tanto rotineira como da pesquisa científica.

Na pesquisa-ação o objetivo essencial é “proporcionar novas informações, gerar e produzir conhecimento que traga melhorias e soluções para uma dada organização” (THIOLLENT, 1997, p. 75). O autor conceitua pesquisa-ação:

[...] é um tipo de pesquisa social com função política, associada a uma ação ou a resolução de um problema coletivo no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo, em que as pessoas implicadas possuem algo a ‘dizer’ ou ‘fazer’, além da preocupação de que o conhecimento gerado não seja de uso exclusivo do grupo investigado. Ainda esclarece que: “A função política da pesquisa-ação é intimamente relacionada com o tipo de ação proposta e os atores considerados. A investigação está valorativamente inserida numa política de transformação” (Thiollent, 2009, p. 47).

A pesquisa-ação tem uma base empírica que se associa a formação dos discentes e dos docentes. Na pesquisa-ação, o pesquisador faz parte da situação da pesquisa e visa à transformação do ambiente onde a mesma ocorre (TRIPP, 2005).

Essa investigação procura uma reflexão na ação, através da participação e interação dos atores, no caso, discentes e pesquisadores (THIOLLENT, 2011). Nesta pesquisa, seguimos as seguintes etapas:

1.^a Etapa Diagnóstica – Nesta etapa, buscamos identificar os fatores envolvidos no desenvolvimento do estresse escolar dos estudantes dos Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio, para tanto, elaboramos um questionário diagnóstico (Apêndice B), composto por 16 perguntas categorizadas em quatro seções. Na primeira seção (Perfil dos Estudantes), as questões foram direcionadas

a colher os dados básicos dos pesquisados (nome fictício, gênero e idade), na segunda seção (Atividades de Ocupação dos Estudantes), as questões foram propostas a fim de colher informações sobre a atividade discente e a ocupação, a terceira seção (Relação entre Saúde e Atividades Escolares) contém questões que oferecem informações sobre a saúde dos participantes e, na quarta e última seção (Atividades de Lazer dos Estudantes), as questões têm o intuito de colher elementos que nos permitem ter uma noção sobre o perfil social dos pesquisados. As questões, cujas respostas demandavam a escolha de uma frequência, foram respondidas baseadas nos últimos 90 dias antecedentes à resposta ao questionário. Todas as questões propostas visaram avaliar aspectos que estão direta ou indiretamente relacionados ao estresse.

Devido à suspensão indeterminada das aulas no IFAL, por conta da pandemia do Covid-19 no ano de 2021, a pesquisa sofreu algumas adaptações desde o cronograma, à abordagem aos pesquisados, que por sua vez, foi feita de forma on-line. Dessa forma, o *link* do questionário diagnóstico, no formato de formulário do *Google Forms*, foi enviado para um dos docentes da turma da 2.^a série do Curso Técnico de Agroindústria Integrado ao Ensino Médio ofertado pelo IFAL- Campus – Satuba. A escolha dos discentes da 2^o série do Curso Técnico de Agroindústria foi motivada pelos seguintes pontos:

a) os discentes do 2^o ano já estão bem inseridos no ambiente institucional, além de estarem no meio dessa travessia do Ensino Médio para o mercado de trabalho.

b) nesta série, supomos ser mais provável encontrar alunos que acumulem trabalho e estudo comparado ao 1^o ano, é, pois, uma turma na qual a contextualização da temática da pesquisa torna-se bastante oportuna a ser trabalhada, somado a isso os discentes desta turma estão mais próximos da conclusão do Ensino Médio Integrado do que os discentes do 1^o ano.

c) além disso, a escolha por discentes do 2^o ano dá margem temporal para o início, o desenvolvimento e a conclusão da pesquisa, o que diminui os riscos da pesquisa, relacionados à possibilidade de perda do público participante. Em suma, a escolha dessa série específica se justifica por proporcionar maior probabilidade de controle das variáveis intervenientes.

d) devido ao período da pandemia, no qual as aulas encontraram-se suspensas, tivemos dificuldade em aplicar o questionário presencialmente aos

estudantes, para tanto, tivemos a contribuição de um docente que ministra aulas nas turmas do Curso Técnico de Agroindústria, o que, por sua vez, motivou a escolha pelo referido curso.

Nesse sentido, os dados coletados correspondem ao ano de 2021, os respondentes foram 27, de uma turma que tinham 32 estudantes matriculados. A finalidade do questionário diagnóstico foi fornecer subsídios para a construção do PE, o qual consiste em um vídeo educativo sobre GL para estudantes da EPT.

2.^a Etapa de Planejamento – nesta etapa, iniciamos o planejamento do PE. Inicialmente, o nosso produto seria um Programa de Ginástica Laboral que pudesse ser incorporado às aulas de Educação Física para estudantes do Ensino Médio Integrado aos Cursos Técnicos do IFAL, porém, no momento da qualificação de mestrado, a banca sugeriu que mudássemos o PE. Diante disso, optamos pela criação de um vídeo educativo sobre GL que pudesse ser utilizado em qualquer componente curricular e por qualquer aluno matriculado nos Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio do IFAL, como estratégia de prevenção e controle do estresse.

3.^a Etapa de Criação do Produto Educacional - para a construção do vídeo, tomamos por base os resultados que obtivemos com o questionário diagnóstico, o qual nos possibilitou identificar os principais fatores relacionados ao desenvolvimento do estresse nos estudantes, o que, por sua vez, nos permitiu selecionar os exercícios da GL que poderiam ser facilmente realizados nas salas de aula e que fossem direcionados a atender as necessidades desses alunos.

4.^a Etapa de Avaliação do Produto Educacional – nesta etapa, buscamos analisar e avaliar o nosso PE, bem como a aceitação dos estudantes quanto ao material proposto no vídeo, para isso, elaboramos um questionário avaliativo (Apêndice C), contendo um total de oito questões, sendo seis questões de múltipla escolha e duas questões abertas. Para as questões de múltipla escolha utilizamos a escala de *Likert*, na qual dispusemos cinco opções de respostas com o intuito de avaliar a frequência de ocorrência, o nível de importância e de concordância/discordância do pesquisado em relação às perguntas e afirmações feitas. As questões tiveram o intuito de colher informações sobre a percepção dos alunos quanto ao vídeo proposto, bem como sugestões do que poderia ser melhorado, a fim de deixá-lo mais atrativo e dinâmico.

3.2 Preceitos Éticos

Antes da realização da pesquisa, solicitou-se autorização do Diretor Geral do IFAL- Satuba, por meio da carta de anuência (Anexo 1), para que os discentes participassem da intervenção/pesquisa.

Assim, seguindo os preceitos éticos da Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, o projeto da presente pesquisa foi submetido à análise ética, por meio da Plataforma Brasil, com aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Alagoas, por meio do Parecer Consubstanciado nº 4.370.839, CAAE: 36852820.7.0000.5013, de 29 de outubro de 2020 (Anexo 2).

3.3 Lócus e Participantes da Pesquisa

O lócus da pesquisa foi o Instituto Federal de Alagoas - Campus Satuba. Os participantes da pesquisa foram os estudantes matriculados nos Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio. Antes de iniciar a pesquisa, todos os discentes menores de idade assinaram um Termo de Assentimento Livre e Esclarecido, após o assentimento do responsável – TALE (Apêndice D), os discentes maiores de idade, assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Apêndice E). Ambos os termos têm o objetivo de dar ciência sobre a pesquisa e os procedimentos utilizados durante o processo, bem como os possíveis riscos e benefícios na participação.

4 ANÁLISE DOS DADOS

Esta seção apresenta o processo adotado para análise dos dados coletados nesta pesquisa, tendo como base a técnica da análise de conteúdo proposta por Bardin (2011), bem como promove discussões entre os resultados obtidos e os referenciais teóricos expostos.

4.1 Fase da Análise de Conteúdo

Após a fase da coleta dos dados, realizamos a tabulação das questões e a análise do conteúdo, com base em Bardin (2011). Segundo a autora, a análise de conteúdo constitui-se como um conjunto de técnicas de investigação que utiliza procedimentos sistemáticos para descrever o conteúdo de mensagens de textos, entrevistas, imagens, vídeos, entre outros materiais.

A análise de conteúdo pode apresentar diferentes fases, mas todas seguem a sistematização da técnica, na qual o pesquisador pode explorar de diferentes maneiras o fenômeno pesquisado, tendo em vista as possibilidades e as características da análise de conteúdo. Este trabalho tomou como base as etapas da técnica proposta por Bardin (2011, p. 95), sendo composta por três polos cronológicos:

- 1) *a pré-análise;*
- 2) *a exploração do material;*
- 3) *o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação.*

A **pré-análise** objetiva organizar e preparar o material que será analisado. O pesquisador operacionaliza e sistematiza “as ideias iniciais, de maneira a conduzir a um esquema preciso do desenvolvimento das operações sucessivas, num plano de análise. Recorrendo ou não ao ordenador, tratar-se de estabelecer um programa que deve, no entanto, ser preciso” (BARDIN, 2011, p. 95). Nesta fase, o pesquisador realiza a leitura “flutuante” do material que será submetido para análise. A leitura “flutuante”, “consiste em estabelecer contato com os documentos a analisar e em conhecer o texto deixando-se invadir por impressões e orientações” (BARDIN, 2011, p. 96). Em nossa pesquisa, a etapa de pré-análise foi realizada a partir da leitura das respostas obtidas através dos questionários aplicados, o que nos permitiu selecionar e organizar o material colhido. Dessa forma, pudemos ter uma noção do perfil dos

nossos pesquisados, além disso, a pré-análise orientou as etapas seguintes da análise do conteúdo.

A **exploração do material**, é entendida como “a fase de análise propriamente dita, não é mais do que a aplicação sistemática das decisões tomadas. Quer se trate de procedimentos aplicados manualmente ou de operações efetuadas pelo ordenador” (BARDIN, 2011, p. 101). Nesta fase de exploração, ocorre a codificação e categorização dos dados selecionados para análise. A codificação corresponde à organização sistemática dos dados para posteriormente categorizar. Na codificação, o pesquisador pode criar códigos para enumerar e agrupar os dados para atingir uma representação. Os códigos representam um sistema de símbolos que permite a representação de uma informação. Já a categorização, possibilita que os códigos sejam agrupados para consolidar um significado (BARDIN, 2011).

Conforme Bardin (2011, p. 117), a categorização é “uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto por diferenciação e, em seguida, por reagrupamentos segundo o gênero (analogia), com os critérios previamente definidos. As categorias são rubricas ou classes, as quais reúnem um grupo de elementos”. Na etapa de exploração do material, pudemos organizar as perguntas que fizemos nos questionários e as respostas dadas pelos pesquisados por categorias, o que contribuiu para refinar os dados coletados, encontrar ligações entre categorias e conceitos que nos permitiram construir pressupostos teóricos.

Por fim, a fase de **tratamento dos resultados** caracteriza-se pela validação dos dados analisados, onde o pesquisador “tendo à sua disposição resultados significativos e fiéis, pode então propor inferências e adiantar interpretações a propósito dos objetivos previstos, ou que digam respeito a outras descobertas inesperadas (BARDIN, 2011, p. 101).

Nesta etapa, apresentamos os resultados que encontramos em nossa pesquisa, para tanto, procuramos estabelecer uma relação entre os resultados categorizados e a fundamentação teórica por meio de uma análise comparativa, o que nos permitiu estabelecer interpretações e inferências, bem como buscar novas dimensões teóricas e interpretativas por meio da sugestão de pesquisas futuras.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Diagnóstico Sobre Estresse Nos Estudantes da EPT

Esta seção discorre sobre os resultados de cada categoria em que fora dividido o questionário diagnóstico. Inicialmente, apresentam-se as características dos discentes consultados e, posteriormente, a análise das repostas dos participantes. Seguem-se então a primeira categoria, cujas questões direcionam-se a colher os dados básicos dos pesquisados; a segunda categoria, propostas a fim de colher informações sobre a atividade discente e a ocupação; a terceira categoria cujas questões oferecem informações sobre a saúde dos participantes e, a quarta e última categoria, cujas questões têm o intuito de colher elementos que nos permitem ter uma noção sobre o perfil social dos pesquisados.

Após a disponibilização do *link* de acesso ao questionário diagnóstico, aguardamos as respostas por um período de 20 dias, foram obtidas 27 (vinte e sete) respostas dos alunos.

5.1.1 Categoria 1: Perfil dos Estudantes

Com relação a esta primeira categoria, observamos que os estudantes pesquisados, os quais estavam matriculados na 2.^a série do Curso Técnico de Agroindústria Integrado ao Ensino Médio ofertado pelo IFAL, Campus Satuba, tinham entre 16 e 18 anos de idade, além disso, 15 (quinze) – 55,6% eram do sexo feminino e 11 (onze) – 40,7% do sexo masculino, 1 (um) – 3,7% não respondeu a essa questão. Nesta turma, no ano de 2021, ano em que fora realizada a pesquisa diagnóstica, havia 32 alunos matriculados, destes, obtivemos a participação de 27 estudantes.

5.1.2 Categoria 2: Atividades de Ocupação dos Estudantes

Na sequência, na segunda categoria do questionário, observamos que 22 (vinte e dois) - 81,5% dos estudantes responderam apenas estudar e outros 5 (cinco) – 18,5% responderam acumular estudo e trabalho em suas rotinas. Em contraponto, para Raitz e Petters (2008), embora o mais adequado fosse concluir o

Ensino Médio para só então ingressar no mercado de trabalho, a realidade dos jovens das classes populares obriga-os a acumular o estudo com o trabalho e, em muitos casos, por necessidade de subsistência ou complementação da renda familiar, muitos desses jovens chegam a deixar a escola para apenas trabalhar, o que torna o problema ainda mais complexo, uma vez que, sem formação básica e técnica, esses jovens acabam sendo submetidos a diversas formas de subemprego.

Já para Andrade (2008), a inserção imediata dos jovens no mercado de trabalho não se justifica apenas por imposição da necessidade de subsistência, uma vez que, muitos jovens que teriam a possibilidade de dedicação exclusiva aos estudos acabam ingressando precocemente no mercado ocupacional, para esses jovens, o trabalho é uma chance de aprendizado e de emancipação econômica, a autora destaca que, independente da classe social e econômica do jovem, observa-se que o trabalho apresenta um papel central em suas vidas, para muitos desses jovens, o trabalho está intimamente relacionado à cidadania.

Observamos também que antes da pandemia do Covid- 19, os pesquisados estudavam em período integral (manhã e tarde), e que esse tempo dedicado aos estudos e às atividades propostas pelo IFAL caiu para uma média de 3 a 6 horas por dia durante o período de retorno às aulas com o ensino remoto. Embora o tempo de estudos tenha diminuído sobremaneira quando comparado ao período antes da pandemia, ainda assim os alunos relataram sentir-se estressados, isso pode ser justificado, pois, conquanto as horas de estudo tenham diminuído, as atividades e os conteúdos dados continuaram a ser cobrados pelos professores. Somado a isso, a pandemia trouxe um cenário de inseguranças e incertezas, além de ter exigido a adaptação a uma nova rotina pessoal, o que acarretou sentimentos de medo, angústia, preocupação e ansiedade, desencadeando um maior desconforto emocional e um maior risco de doenças psíquicas (SILVA e ROSA, 2021).

5.1.3 Categoria 3: Relação entre Saúde e Atividades Escolares

Nesta categoria, incluímos perguntas relacionadas à saúde. Identificamos, então, as doenças mais prevalentes entre esses estudantes: crise de ansiedade/depressão 8 (oito) estudantes – 29,6%, dor de cabeça frequente 3 (três) estudantes – 11,1%, doenças respiratórias 6 (seis) estudantes – 22,2%, doenças cardíacas 6 (seis) estudantes – 22,2%, dor de cabeça frequente 3 (três) estudantes

– 11,1%, diabetes 1 (um) – 3,7%.

Da mesma forma, Camargo (2019) investigou, por meio do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp - ISSL (2005), os principais problemas de saúde citados por estudantes do Ensino Médio Integrado ao Técnico de uma escola estadual em São Paulo e identificou problemas cardíacos, respiratórios, problemas psicológicos como ansiedade e depressão. Por meio dos resultados do estudo, a autora sinaliza a importância da oferta de apoio ao enfrentamento do estresse e às habilidades sociais dentro do contexto escolar, como forma de promoção à saúde, à qualidade de vida, na melhoria do desempenho acadêmico e profissional.

Nesse sentido, Loures, Sant'Ana e Baldotto (2002) sustentam que o estresse desempenha importante influência na função cardíaca e respiratória, uma vez que interfere no aumento da frequência, batimentos cardíacos e da pressão arterial, bem como no aumento da frequência e do ritmo respiratório, ademais, o estresse agudo ou crônico, aparece como fator de risco para uma maior morbimortalidade por doença cardiovascular.

Identificamos ainda que 15 (quinze) alunos – 55,5% relataram sentir dores no corpo, os 15 (quinze) referiram dores na coluna/pescoço e 5 (cinco) deles referiram que além de dores na coluna/pescoço, apresentavam dores nas pernas. Em consonância, Neto, Sampaio e Santos (2016) investigaram a frequência e os fatores associados a dores musculoesqueléticas em estudantes e identificaram, por meio da Escala Visual Analógica da Dor, que dos 200 estudantes avaliados, 98% referiram sentir dor em alguma região do corpo, sendo a maior prevalência na região lombar (66%), seguido da região do pescoço (34%), ombros (30%), região dorsal (31,50%), joelhos (29%) e tornozelo/pés (19,50%).

Os autores acima apontam aspectos como a postura adotada pelos alunos durante as horas em que passam estudando, além do desconforto do mobiliário, muitas vezes inadequado, o peso dos materiais escolares que precisam ser transportados pelos estudantes, a baixa ou nenhuma regularidade com que esses estudantes praticam alguma atividade física, além do uso por tempo prolongado (seis horas ou mais por dia) de celulares, computadores e tablets, tanto para pesquisas acadêmicas, quanto para lazer, como os fatores mais comumente relacionados às dores musculoesqueléticas.

Os mesmos autores ainda destacam que a prevenção dos sintomas musculoesqueléticos deve considerar além dos riscos físicos, os psicológicos e

emocionais, pois como bem explica Ronaldo Tonaco, neurocirurgião do Hospital Santa Marta, no Distrito Federal, problemas de ordem psicológica como ansiedade, estresse e depressão podem desencadear doenças psicossomáticas que são doenças iniciadas na mente e que manifestam sintomas físicos. Segundo o neurocirurgião, o estresse prolongado promove contração contínua dos músculos do corpo, principalmente os músculos do tronco, responsáveis pela sustentação da coluna, o que, por sua vez, eleva o consumo de oxigênio com conseqüente aumento de ácido láctico muscular, sendo este, o principal responsável pelas dores musculares (TONACO, 2017).

Complementando o que dizem os autores supramencionados, Matos et al. (2021) afirmam que “o corpo é reflexo dos sentimentos onde a tensão, ansiedade e estresse vividos diariamente acabam por colaborar com o aumento das dores osteomusculares”.

Na sequência, quando perguntados sobre a frequência com que se sentiam estressados devido à rotina de estudos, dos 27 (vinte e sete) discentes, 18 (dezoito) – 66,7% responderam que se sentiam frequentemente estressados, 1 (um) – 3,7% respondeu às vezes e 2 (dois) – 7,4% responderam que sempre têm se sentido estressados devido a rotina de estudos, apenas 6 (seis) – 22,2% responderam que quase nunca se sentiam estressados. Independente da frequência observamos que 20 (vinte) – 74,1% responderam sentir-se estressados. Nesta mesma direção, estudo realizado por Somavilla et al. (2021) investigou 76 alunos matriculados na 1º, 2º e 3º séries do Ensino Médio de um Instituto Estadual de Educação e, entre outros aspectos, identificaram, por meio do questionário Teste de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), que 72 desses alunos relataram sofrer, em maior ou menor grau, com estresse e ansiedade; os autores enfatizam que essa realidade foi potencializada com a pandemia do Covid-19, na qual os alunos tiveram que se adequar a uma nova rotina e demanda de estudos on-line. Os autores destacam que o estresse pode prejudicar a saúde mental e acarretar o desenvolvimento de problemas emocionais nos estudantes.

Estudo realizado por Eltink e Nunes (2020), analisou as concepções sobre o estresse segundo alunos do Ensino Médio de uma cidade de pequeno porte e identificou que o contexto escolar, quando comparado ao social e familiar, foi apontado pelos alunos como a maior fonte estressora. O estudo destaca ainda a necessidade de se fomentar estratégias de promoção à saúde no contexto escolar,

visto ser um espaço no qual os estudantes estão expostos a diversas vulnerabilidades. Os resultados do estudo demonstram a importância de se compreender os processos envolvidos no desencadeamento do estresse, pois isso, certamente, favorece a escolha de intervenções mais eficazes e próximas das reais necessidades da população estudada.

Quando perguntados sobre o que acham que poderia ser feito para melhorar a rotina de estudos e não se sentirem tão estressados, apenas 21 discentes registraram respostas. Analisando as respostas individualmente, observamos que 15 (quinze) alunos tiveram respostas relacionadas à diminuição da quantidade de atividades e a elaboração de aulas mais didáticas, apontando, pois, a sobrecarga das atividades como um fator estressante. Machado, Veiga e Alves (2011) e Tabaquim et al., (2015) também identificaram a sobrecarga de tarefas escolares, bem como a responsabilidade com as demandas acadêmicas como as principais causas do estresse nos estudantes.

Nesse contexto, Tabaquim et al., (2015) discorrem sobre a necessidade de medidas de prevenção ao estresse no contexto escolar. Nesse mesmo sentido, Santos et al., (2021) afirmam que a falta de prevenção e controle do estresse desde a escola, pode tornar o jovem, um adulto mais suscetível a problemas de cunho emocional.

5.1.4 Categoria 4: Atividades de Lazer e Relações Sociais/Familiares dos Estudantes

Identificamos ainda, que dos 27 (vinte e sete) estudantes pesquisados, 7 (sete) - 25,9% responderam não realizar nenhum tipo de atividade física em suas rotinas, os outros 20 estudantes relataram fazer alguma atividade física pelo menos 1 vez na semana: 10 (dez) – 37% responderam “1 a 2 vezes na semana”, 6 (seis) – 22,2% responderam “5 a 7 vezes na semana” e 4 (quatro) – 14,8% responderam “3 a 4 vezes na semana”.

Analisando as atividades que esses estudantes relataram praticar, identificamos: pular corda, caminhada, alongamento, musculação, esportes como ciclismo, futsal, futebol. Nesse sentido, analisando o questionário, identificamos que 23 (vinte e três) – 84,2% dos estudantes acreditam que a prática de atividades físicas pode ajudar a diminuir o estresse do dia-a-dia.

Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Eltink e Nunes (2020), no qual, dos 23 estudantes do Ensino Médio pesquisados, com idades entre 15 e 18 anos, 65% relataram praticar alguma atividade física extraescolar pelo menos uma vez na semana e, destes praticantes, 93% afirmaram que essas atividades físicas auxiliam no controle do estresse. No estudo, as atividades mais praticadas pelos pesquisados foram corrida/caminhada (50%), academia (42,86%), seguido pela prática de algum esporte (28,57%), e a dança (14,29%).

Neste mesmo sentido, Oliveira et al., (2019) investigaram a associação entre atividade física e estresse numa amostra de 195 escolares com idade entre 16 a 24 anos, demonstrando uma associação estatística significativa entre as variáveis correlacionadas, na qual ficou evidenciado que, quanto menor o nível de atividade física, maiores os níveis de estresse.

Ademais, Silva (2017), em estudo de revisão de literatura, concluiu que a atividade física deve ser estimulada na população escolar não apenas como manejo na diminuição do estresse, mas, principalmente, na prevenção dele.

Identificamos ainda que 26 (vinte e seis) estudantes – 96,2% relataram sentir-se preocupados e/ou ansiosos em relação ao futuro profissional, na seguinte frequência: 10 (dez) – 37% responderam “sempre”, 8 (oito) – 29,6% responderam “frequentemente”, outros 8 (oito) – 29,6% responderam “às vezes” e 1 (um) – 3,7% respondeu “quase nunca”. Observamos também que 13 (treze) – 48,1% dos discentes responderam que apenas “às vezes” sentiam-se motivados nos estudos, 6 (seis) – 22,2% responderam que “frequentemente” sentiam-se motivados, 5 (cinco) – 18,5% responderam que “quase nunca” sentiam-se motivados, 2 (dois) – 7,4% responderam que “sempre” se sentiam motivados nos estudos e 1 (um) – 3,7% respondeu que “nunca” se sentia motivado. É consenso na literatura que a ansiedade e a preocupação com o futuro profissional, além de outras, são situações vivenciadas pelos estudantes e que contribuem, sobremaneira, no desenvolvimento do estresse, estando entre os fatores estressores mais citados no ambiente escolar (LIMA, 2002; SOARES, 2006; TABAQUIM et al., 2015).

Identificamos que 15 (quinze) alunos – 55,5% relataram que a rotina de estudos afetava as suas relações familiares. Nesse sentido, Baião e Cunha (2013) e Weber et al., (2015) afirmam que hoje, devido ao ritmo cada vez mais acelerado em que as pessoas vivem, o tempo para o lazer, bem como o tempo dispendido com a família têm se tornado cada vez mais escassos (WEBER et al., 2015; BAIÃO e

CUNHA, 2013).

Além disso, o estresse desencadeia uma série de emoções como irritabilidade, tensão, raiva, ansiedade e nervosismo, o que pode afetar tanto as relações familiares, como as relações sociais como um todo (PASCHOAL, TAMAYO, 2004).

Verificamos também que apenas 9 (nove) – 33,3% desses estudantes relataram frequentemente desfrutar de atividades de lazer, em contrapartida, 10 (dez) – 37% relataram desfrutar apenas às vezes, 7 (sete) – 25,9% quase nunca e 1 (um) 3,7% nunca. Nesse sentido, Baião e Cunha (2013) e Weber et al., (2015) afirmam que o pouco tempo livre e dedicado ao lazer aparecem como facilitadores do adoecimento.

Igualmente, Silva (2017) comenta sobre a importância de estimular práticas corporais na escola como forma de incentivar a adesão dos alunos à prática de atividades físicas em outros contextos extraescolares, isso, certamente, proporciona momentos de lazer e convívio social, refletindo positivamente nos níveis de estresse dos estudantes.

Ademais, é imprescindível que os estudantes compreendam a importância desse tempo livre como extremamente necessário, pois se trata de uma conquista histórica de toda a humanidade, no sentido de superar as relações capitalistas de exploração e alienação do trabalhador (FRIGOTTO, 2008). É necessário que esse tempo livre seja compreendido à luz de uma concepção humanizada, como sendo um tempo para o entretenimento, para o autoconhecimento, para reflexão e para o descanso (COLOMBI, 2007).

Dessa forma, é possível garantir ao jovem, futuro adulto trabalhador, uma educação humanizada que possibilite, de uma forma mais abrangente, a leitura do mundo e a compreensão dos processos que se estabelecem a partir das relações sociais (CIAVATTA, 2005).

Quando perguntados sobre a frequência com que se sentiam satisfeitos com o desempenho nas atividades do dia-a-dia, observamos que 8 (oito) – 29,6% dos discentes responderam “às vezes”, 7 (sete) – 25,9% responderam “frequentemente”, 6 (seis) – 22,2% responderam “quase nunca”, 4 (quatro) – 14,8% responderam “sempre” e 2 (dois) 7,4% responderam “nunca”. O sentimento de insatisfação, assim como a irritabilidade, angústia, medo, ansiedade, preocupação, dentre outros, figuram dentre dos sintomas mais comumente relacionados ao estresse provocado

pela sobrecarga de exigências escolares (GROLLI et al, 2017).

Quando perguntados sobre o que costumam fazer para diminuir o estresse ou ansiedade, identificamos respostas como: ouvir música, conversar, sair com os amigos e praticar atividades físicas. Neste ponto, podemos observar as estratégias que os estudantes costumam utilizar no manejo e enfrentamento do estresse, destacando-se a prática de atividades físicas, corroborando com os estudos já mencionados nesta seção.

6 ELABORAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL (VÍDEO)

O Produto Educacional consiste em qualquer recurso tecnológico que pode ter diversos formatos, como vídeos, sequências didáticas, jogos virtuais ou de mesa, livros, páginas na internet, softwares, aplicativos, oficinas, programas de rádio ou TV, dentre outros. Tal produto deve funcionar como um objeto de aprendizagem e ter aplicabilidade nas Instituições de Ensino, o produto precisa ainda ser testado em um contexto real, prioritariamente com o seu público-alvo, para fins de avaliação. (RIZZATTI et al., 2020).

É importante também destacar duas importantes etapas do processo de elaboração do PE: a prototipagem, que consiste numa simulação do funcionamento do PE, com o intuito de testar funcionalidade e usabilidade pelo usuário e a validação, que consiste na avaliação do PE a partir de critérios previamente estabelecidos. A etapa de validação deve ocorrer em duas instâncias, a primeira é apenas uma recomendação e deve ocorrer durante a aplicação do PE, a segunda é obrigatória e deve ser feita pela banca de defesa da dissertação (RIZZATTI et al., 2020).

De acordo com o Relatório do Grupo de Trabalho de Produção Tecnológica da Capes (BRASIL, 2019), nosso produto educacional está categorizado como Material Didático/Instrucional, uma vez que essa categoria engloba propostas de ensino envolvendo mídias educacionais, sendo, portanto, compatível com nossa proposta de um vídeo educativo para a EPT.

O processo de elaboração do PE ocorreu de acordo com as seguintes etapas:

1.^a Etapa: Conhecimento do Objeto e dos Participantes

Para a elaboração do PE, tomamos como base a leitura do material bibliográfico coletado e o questionário diagnóstico, que nos possibilitaram conhecer os aspectos relacionados ao estresse dos estudantes.

2.^a Etapa: Elaboração de Roteiro

Em seguida, fizemos um roteiro (Apêndice F) detalhando toda a sequência do vídeo, o que nos permitiu planejar e definir o passo a passo do mesmo.

Baseado no diagnóstico inicial, realizamos a seleção dos exercícios da GL que poderiam ser executados pelos alunos em sala de aula. Optamos por exercícios respiratórios, no qual utilizamos a técnica da respiração diafragmática, alongamentos dinâmicos e alongamentos estáticos, ambos os alongamentos consistem no estiramento do músculo até a sua amplitude máxima, sendo esse estiramento feito de forma repetida no alongamento dinâmico e de forma mantida (cerca de 30 segundos), no estático. O tempo de manutenção do alongamento estático foi baseado no estudo sistemático de revisão de literatura de Almeida et al. (2009) que identificou que 30 segundos de alongamento estático são suficientes para ganho de flexibilidade muscular e relaxamento físico e mental.

Estudo de revisão de literatura realizado por Neves Neto (2011) evidenciou que as pesquisas que investigam a utilização da técnica da respiração diafragmática demonstram importante influência da técnica no controle do estresse. Concluiu-se que, por meio da excitação ou da depressão do centro respiratório nervoso, responsável pelo controle automático da respiração, é possível aumentar ou diminuir a frequência e o ritmo respiratórios. Dessa forma, a excitação do centro respiratório induz ao aumento dos movimentos respiratórios (frequência e amplitude) devido à acidose sanguínea provocada pela eliminação de uma maior quantidade de gás carbônico. Por outro lado, a depressão do centro respiratório diminui os movimentos respiratórios em virtude da alcalose sanguínea provocada pela retenção de gás carbônico. Sabendo-se que os estados emocionais afetam a respiração, investigou-se a possibilidade de induzir um estado emocional por meio da reprodução da respiração característica deste estado.

Quanto à prática do alongamento muscular, Souza (2016) identificou como principais benefícios, o relaxamento físico e mental, uma melhor administração do estresse, a diminuição de dores na coluna e a maior disposição para a realização das atividades da vida diária.

Após a seleção dos exercícios, pensamos qual seria a melhor forma de apresentá-los aos alunos. Para a escolha do recurso, levamos em consideração aspectos como a praticidade na disponibilização do material, a atratividade e dinamicidade, consideramos ainda a escolha de um recurso que estivesse o mais próximo possível do cotidiano desses jovens e da linguagem deles. Chegamos à ideia de um vídeo educativo, no qual pudéssemos demonstrar a execução de alguns exercícios que os alunos poderiam realizar em sala de aula.

O passo seguinte foi estipular o tempo de duração desse vídeo, para tanto, consideramos um tempo médio de 10 minutos.

Pazzini e Araújo (2013) descrevem sobre a importância do vídeo no processo de ensino-aprendizagem na escola, enfatizando o uso do mesmo para além de um recurso de transmissão de imagens. Os autores discorrem sobre o desafio da escola na promoção de uma educação que acompanhe os avanços tecnológicos e dos meios de comunicação.

O uso de mídias na educação abre espaço para a humanização das tecnologias, aproximando a sala de aula às transformações tecnológicas que vivemos e possibilitando um ensino mais dinâmico, atrativo e estimulante, mas para isso, é importante que o educador ofereça um material que leve em consideração aspectos como a duração, o som, imagem, aspectos pedagógicos como a linguagem utilizada, o assunto e a forma de exploração deste, de forma a garantir que o recurso possibilite uma aprendizagem realmente significativa e que permita ao aluno a exploração do conteúdo de forma crítica e reflexiva (PAZZINI e ARAÚJO, 2013).

3.^a Etapa: Gravação do Vídeo

Seguindo o roteiro que fizemos (etapa 2), iniciamos o vídeo com uma breve apresentação da mestrandia, bem como do conteúdo e dos objetivos do material, conforme figura abaixo (Figura 1).

Figura1- Apresentação dos Objetivos do Vídeo



Fonte: Autora (2022)

Na sequência, dividimos o vídeo em três blocos de exercícios, no primeiro bloco, demonstramos a execução de exercícios respiratórios, no qual utilizamos a

técnica da respiração diafragmática.

Figura 2 - Exercícios Respiratórios/Respiração Diafragmática



Fonte: Autora (2022)

Na técnica da respiração diafragmática, solicitamos que uma das mãos seja posicionada no abdômen e que se mantenham os olhos fechados durante a execução do exercício. Solicitamos, então, que se inspire pelo nariz por dois segundos ao mesmo tempo em que enche o abdômen, a mão deve mover-se para frente. Em seguida, solicitamos que expire por 3 segundos ao mesmo tempo em que encolhe o abdômen, encolhendo a barriga para dentro. O exercício deve ser repetido por cerca de 10 vezes.

Em seguida, no segundo bloco de exercícios, demonstramos alguns alongamentos dinâmicos, iniciamos pelos músculos do pescoço, abrangendo a coluna cervical (Figura 3), em seguida, mobilização de ombros anterior e posterior (Figura 4), mobilização de punho com movimentos de rotação e flexo-extensão (Figura 5), mobilização de quadril (Figura 6) e, por fim, mobilização de tornozelo, com movimentos rotacionais e de flexo-extensão (Figura 7).

Figura 3 - Alongamento Dinâmico da Coluna Cervical



Fonte: Autora (2022)

Fonte: Autora (2022)

Figura 4 – Alongamento Dinâmico do Ombro



Fonte: Autora (2022)

Figura 5 – Alongamento Dinâmico do Punho



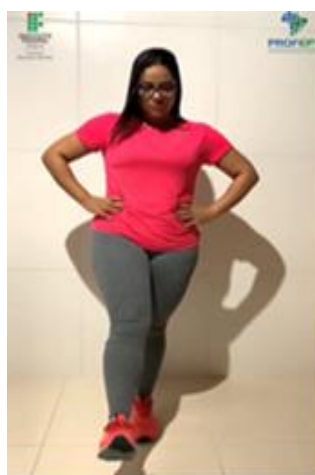
Fonte: Autora (2022)

Figura 6 – Alongamento Dinâmico do Quadril



Fonte: Autora (2022)

Figura 7 – Alongamento Dinâmico do Tornozelo



Fonte: Autora (2022)

No terceiro bloco de exercícios, demonstramos a realização de uma sequência de alongamentos estáticos. Iniciamos pelos músculos pescoço – Figura 8, em seguida, alongamos a musculatura do braço – Figura 9. Seguimos, então, com o alongamento da coluna lombar – Figura 10 e, por fim, da musculatura dos membros inferiores – Figura 11:

Figura 8 - Alongamento Estático dos Músculos do Pescoço

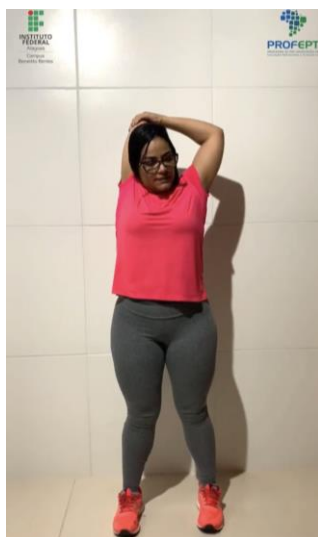


Fonte: Autora (2022)

Figura 9 - Alongamento Estático dos Músculos do Braço



Fonte: Autora (2022)



Fonte: Autora (2022)



Fonte: Autora (2022)

Figura 10 - Alongamento Estático dos Músculos da Coluna Lombar



Figura 11 - Alongamento Estático dos Músculos dos Membros Inferiores



Fonte: Autora (2022)

Na primeira versão, o vídeo foi finalizado com um total de 20 minutos, com o intuito de torná-lo mais atrativo e objetivo, além de nos aproximarmos do nosso objetivo inicial, que seria um vídeo com cerca de 10 minutos, optamos por fazer algumas edições e acrescentar uma linguagem mais próxima do nosso público-alvo.

Após as edições, obtivemos o vídeo final contendo um total de 12 minutos e oito segundos.

6.1 Avaliação do Produto Educacional

Para a avaliação do PE (vídeo), utilizamos um questionário no formato de formulário do *Google docs*, com acesso por meio de um *link*. Para alcançarmos o público-alvo, contamos com a colaboração de um docente que ministra aulas nas

séries do Ensino Médio Integrado aos Cursos Técnicos do IFAL - Campus-Satuba. Para responder as perguntas contidas no questionário, os discentes tinham que assistir ao vídeo educativo sobre GL. Dessa forma, 38 discentes responderam ao questionário de avaliação do Produto Educacional. As questões do instrumento de avaliação foram organizadas em 4 (quatro) categorias, conforme quadro 1.

Quadro 1 - Categorias das Perguntas do Questionário de Avaliação do Produto Educacional

Categorias	Definição	Questões
Autopercepção	Nesta categoria, objetivamos avaliar a percepção do estresse dos discentes.	1 e 8
Relevância do conteúdo	Nesta categoria, os discentes avaliaram se o tema do vídeo é importante para as suas atividades diárias.	2 e 5
Clareza na abordagem e conteúdo	Nesta categoria, os discentes avaliaram se o vídeo sobre GL apresenta clareza na abordagem da temática e na compreensão do conteúdo.	3 e 6
Dinamicidade	Nesta categoria, objetivamos avaliar se o vídeo estava formatado de modo dinâmico e o tempo de duração do mesmo.	4 e 7

Fonte: Autora (2022)

6.1.1 Categoria 1: Autopercepção

Nesta categoria, objetivamos avaliar a percepção do estresse dos discentes em relação às suas rotinas de estudo e quais as estratégias que eles costumam utilizar para controlar o estresse. Observamos que 32 (trinta e dois) - 84,2% dos estudantes relataram sentir-se estressados devido à rotina de estudos. Quanto à frequência com que relataram sentir-se estressados, identificamos: 19 (dezenove) alunos – 50% responderam “muito frequentemente”, 13 (treze) – 34,2 responderam “frequentemente”, 3 (três) – 7,9 responderam “ocasionalmente”, 2 (dois) – 5,3% “raramente” e 1 (um) – 2,6% respondeu “nunca”.

Observamos ainda que dentre as estratégias mais relatadas pelos estudantes para controlar o estresse estão: a prática de alguma distração (assistir TV, jogar vídeo game, pintar, ouvir música, ler, cantar, conversar), a prática de alguma atividade física e o isolamento social, respectivamente.

6.1.2 Categoria 2: Relevância do Conteúdo

Nesta categoria, os discentes avaliaram se o conteúdo do vídeo é importante para as suas atividades diárias. Observamos que 32 (trinta e dois) - 84,2% dos estudantes avaliaram o conteúdo do vídeo como relevante e 6 (seis) - 15,8% como moderado. Observando a frequência com que as respostas foram dadas, identificamos: 19 (dezenove) alunos – 50% avaliaram o vídeo como “importante”, 13 (treze) – 34,2 como “muito importante”, restando 6 (seis) – 15,8% que avaliaram o vídeo como de importância “moderada”. Observamos também que 33 (trinta e três) - 86,8% dos estudantes acreditam que a prática da GL, no contexto escolar, pode contribuir na prevenção e/ou no controle do estresse, outros 5 (cinco) – 13,2% responderam a opção “neutro”.

6.1.3 Categoria 3: Clareza na Abordagem e Conteúdo:

Nesta categoria, objetivamos avaliar se o vídeo assistido pelos discentes apresentou clareza na abordagem da temática e na compreensão do conteúdo. Observamos que 37 (trinta e sete) - 96,4% dos estudantes avaliaram que os exercícios foram demonstrados e explicados de forma clara, permitindo a fácil execução dos mesmos, apenas 1 (um) – 2,6% responderam a opção “neutro”.

Observamos ainda que 31 (trinta e um) - 81,6% dos estudantes acreditam que seriam capazes de realizar os exercícios demonstrados no vídeo, outros 7 (sete) – 18,4% responderam a opção “neutro”.

6.1.4 Categoria 4: Dinamicidade

Esta categoria buscou avaliar se o vídeo estava formatado de modo dinâmico e se o tempo de duração estava apropriado. Observamos que 12 (doze) - 31,6% dos estudantes avaliaram que o vídeo mostrou-se cansativo de ser assistido, porém, 11 (onze) - 29% não avaliaram o vídeo como cansativo. Quanto às respostas dadas pelos estudantes, baseadas nas opções de frequência do questionário, identificamos: 15 (quinze) – 39,5% dos estudantes responderam a opção “neutro”, 8 (oito) – 21,1% responderam “concordo”, 4 (quatro) – 10,5% responderam “concordo totalmente”, outros 8 (oito) – 21,1% responderam “não concordo”, e 3 (três) – 7,9%

responderam “discordo totalmente”.

Os alunos tiveram a oportunidade de expor as suas percepções sobre o vídeo, bem como indicarem sugestões a fim de torna-lo mais atrativo e dinâmico. Dentre as respostas dadas por eles, as mais relatadas foram: reduzir o tempo do vídeo, utilizar slides mais atrativos e chamativos, reduzir as falas e torna-las mais objetivas, melhorar a qualidade do áudio, respectivamente. No quadro 2, podemos observar algumas das respostas colhidas do questionário.

Quadro 2 – Sugestões dos Discentes

<i>“Se o vídeo fosse menor ficaria menos cansativo e dessa forma seria mais atrativo.”</i>
<i>“Acredito que um vídeo mais rápido e acelerado passaria a sensação de praticidade. As pessoas costumam prestar mais atenção em exercícios práticos que possam ser concluídos rapidamente.”</i>
<i>“Poderia demonstrar os exercícios de uma forma mais chamativa e despertar a vontade de fazer. E ser um pouco mais curto.”</i>
<i>“A explicação poderia ser um pouco mais curta e objetiva, para não se tornar desinteressante para as pessoas que estão assistindo.”</i>
<i>“É preciso melhorar a qualidade do áudio.”</i>

Fonte: Autora (2022)

Por meio do questionário de avaliação, pudemos observar as fragilidades do PE a fim de aprimorá-lo, ajustando-o de acordo com as sugestões dadas pelos estudantes. Por outro lado, tais fragilidades também poderão contribuir com pesquisas futuras que utilizem o vídeo como recurso didático, de forma a nortear a produção do mesmo, considerando os aspectos analisados nesta pesquisa.

Devido ao tempo curto para produção de um novo vídeo que atendesse às sugestões dadas pelos discentes, optamos por dividir o vídeo educativo em quatro partes organizadas da seguinte forma: apresentação do vídeo, exercícios respiratórios, alongamentos dinâmicos e alongamentos estáticos. Dessa forma, teremos quatro vídeos que poderão ser assistidos conforme a necessidade e objetivos do aluno, podendo escolher por assistir todos os quatro vídeos em sequência ou, apenas aos vídeos que ele tiver interesse.

Cabe aqui ressaltar as dificuldades que tivemos na produção do vídeo, como a falta de habilidade da mestranda na gravação; a ausência de um equipamento de filmagem adequado, pois o vídeo foi gravado por meio da câmera de um celular; o

desconforto na frente da câmera; o tempo curto que tivemos tanto para a gravação, quanto para a edição; a falta de local apropriado para as gravações, permitindo um cenário que oferecesse iluminação e acústica adequadas, eliminando ruídos exteriores; o desconhecimento de um editor de vídeo profissional, bem como a questão financeira.

Dito isso, e considerando o surgimento constante de novas mídias e tecnologias, ampliando cada vez mais os canais de comunicação, destacamos a importância da instituição em manter vínculo com profissionais que trabalhem com comunicação visual, como designers gráficos, produtores, editores audiovisuais e de desenhos técnicos, de forma a oferecer apoio técnico aos mestrandos, a fim de facilitar o processo de produção dos PE's.

Passamos, pois, a analisar os pontos positivos do PE, conforme as respostas obtidas por meio do questionário avaliativo. Observamos que a maioria dos estudantes (84,2%) relataram sentir-se estressados e avaliaram o conteúdo do vídeo como relevante, observamos também que a atividade física se encontra entre as estratégias mais utilizadas por eles no manejo do estresse. A maioria dos estudantes (97,4%) também avaliou que o vídeo apresentou clareza na abordagem do conteúdo, e 81,6% que seriam capazes de realizar os exercícios demonstrados no vídeo. Dessa forma, acreditamos que o vídeo educativo é um recurso didático com grande potencial a ser explorado no contexto escolar, podendo, ainda, ser adaptado as necessidades de diferentes turmas e alunos.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa foi desenvolvida com o intuito de analisar as possibilidades de inclusão da GL nos Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio.

Os dados coletados indicaram um número bastante expressivo de estudantes que relataram sentir-se estressados devido à rotina de estudos e, ainda, que a atividade física está entre as atividades mais frequentemente citadas pelos estudantes no controle do estresse, por isso, acreditamos que a GL pode apresentar-se como uma estratégia eficaz a ser explorada no contexto escolar.

Sendo assim, os resultados da pesquisa poderão nortear instituições e educadores na busca por estratégias que possam ser utilizadas, não apenas no contexto escolar, mas principalmente nele, para identificar e mitigar os fatores estressores, oferecendo aos estudantes ferramentas que possibilitem o desenvolvimento de habilidades psicossociais para lidar com as situações estressoras.

A pesquisa sugere também que o vídeo é um recurso didático que possui elementos (linguagem, duração, clareza, dinamicidade, abordagem do conteúdo, som e imagem) que, quando bem explorados, conseguem transmitir a informação de forma eficaz, aproximando a escola ao cotidiano, à linguagem dos estudantes e aos avanços tecnológicos atuais.

De forma conjunta, as evidências apontam para a necessidade do debate acerca da saúde mental dos estudantes e, principalmente, de estratégias que possam ser utilizadas no âmbito educacional para identificar os fatores estressores, com o objetivo de mitigá-los e oferecer ferramentas que possam ser utilizadas na prevenção e controle do estresse.

Dito isso, considerando a relevância da temática aqui abordada, sugerimos novos estudos, bem como novos PE's que utilizem não apenas o vídeo, mas qualquer outro recurso audiovisual, com o objetivo de potencializar o processo de ensino-aprendizagem e com foco na saúde mental dos estudantes, no sentido de compreender melhor as necessidades desse público e atuar de maneira mais eficaz no manejo dessas necessidades.

Ademais, as fragilidades evidenciadas nesta pesquisa poderão contribuir com estudos futuros, na medida em que indicarão elementos que precisam ser aprimorados e melhor explorados, com o intuito de fornecer PE's que consigam

agregar valor à educação e potencializar as práticas educativas, fomentando o debate, às ações em torno da educação, da saúde física e psicológica dos estudantes.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Carla. **Juventude e trabalho**: alguns aspectos do cenário brasileiro contemporâneo. 2008. Disponível em:

<http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/4077/1/bmt37_09_juventude_e_trabalho.pdf>. Acesso em: 22 out. 2019.

ANDRADE, Eric; ORLANDO, Débora; PEREIRA, Luciano. Atividade física e ginástica laboral como formas de atenuar o estresse. Revisão de literatura. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 18, nº 179. 2013. Disponível em:

<<https://efdeportes.com/efd179/atividade-fisica-atenuar-o-estresse.htm>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

ARAÚJO, Érika. **A reestruturação do projeto pedagógico de curso técnico integrado ao ensino médio e a formação integral**: o legado do decreto nº 5154/2004. Olinda, 2021. 164 p. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco. Disponível em:

<<https://repositorio.ifpe.edu.br/xmlui/handle/123456789/336>>. Acesso em: 2 set. 2022.

ARAÚJO, Giovana. Gestão Pública Escolar e o Estresse Ocupacional no Contexto da Pandemia da COVID – 19 em Ceilândia - DF. **Revista Nova Paideia** -Revista Interdisciplinar em Educação e Pesquisa, Brasília/DF, v. 2, n. 2. p.39 -5, 2020.

Disponível em: <<https://ojs.novapaideia.org/index.php/RIEP/article/view/59/40>>. Acesso em: 29 set. 2022.

ARREBOLA, Talita e GUARIDO, Evanil. **Estudo piloto de um programa de Ginástica Laboral para vestibulandos**. UNOPAR, Londrina, v. 10, n. 1, p. 65-75, abr. 2008. Disponível em:

<<https://journalhealthscience.pgsskroton.com.br/article/view/1538>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

AZEVEDO, Viviane. **Trabalho e saúde na sociedade capitalista**: uma relação inversamente proporcional. Natal, 2011. 145 p. Dissertação (Mestrado em Serviço Social) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Disponível em:

<https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/17910/1/VivianeAGA_DISSERT.pdf>. Acesso em: 5 out. 2019.

ALMEIDA, Paulo et al. **Alongamento muscular**: suas implicações na performance e na prevenção de lesões. Fisioterapia em Movimento, Curitiba, v. 22, n. 3, julho/setembro 2009. Disponível em:

<<https://pucpr.emnuvens.com.br/fisio/article/view/19453/18793>>. Acesso em: 12 mai. 2022.

BAIÃO, Lidiane; CUNHA, Rodrigo. Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literatura. **Revista Formação Docente**, Belo Horizonte, vol. 5, n. 4, p. 6-21 jan/jun, 2013. Disponível em:

<<https://www.metodista.br/revistas/revistasizabela/index.php/fdc/article/viewFile/344/338>>. Acesso em: 02 nov. 2019.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70. 2011

BARNI, Mara; SCHNEIDER, Ernani. **A Educação Física no ensino médio: relevante ou irrelevante?** Instituto Catarinense de Pós Graduação, nº. 3, Ago/ Dez 2003. Disponível em: <<http://docplayer.com.br/5456829-A-educacao-fisica-no-ensino-medio-relevante-ou-irrelevante.html>>. Acesso em: 27 abr. 2020.

BERBEL, Neusi. **As metodologias ativas e a promoção da autonomia de estudantes**. Semina: Ciências Sociais e Humanas, Londrina, v. 32, n. 1, p. 25-40, jan./jun. 2011. Disponível em: <<http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminasoc/article/view/10326/10999>>. Acesso em: 02 abr. 2020.

BERTRAND, Yves. **Teorias contemporâneas da educação**. 2º edição, 2001. Coleção Horizontes Pedagógicos.

BOROWSKI, Eduardo. **A educação física escolar no ensino médio integrado: reflexões de uma minga epistêmica em processo**. Porto Alegre, 2021. 281 p. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Disponível em: <<https://repositorio.ifsc.edu.br/bitstream/handle/123456789/2470/Tese%20-%20Eduardo%20Batista%20von%20Borowski.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 27 abr. 2020.

BRASIL, Organização Panamericana De Saúde/Organização Mundial De Saúde (OPAS/OMS). **Saúde Mental dos Adolescentes**. Folha Informativa. Brasília, DF, Brasil: 2018. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>>. Acesso em: 04 de abr. 2022.

BRASIL, CAPES. **Grupo de trabalho Produção Técnica**. Brasília, 2019.

BRASIL, Ministério do Trabalho e Previdência. **1º Boletim quadrimestral sobre benefícios por incapacidade**. Informe especial por ocasião do dia mundial em homenagem às vítimas de acidente do trabalho. Brasília, DF, Brasil: 2014. Disponível em: <<https://www.gov.br/trabalho-e-previdencia/pt-br/noticias-e-conteudo/publicacoes-previdencia/publicacoes-sobre-previdencia-na-saude-e-seguranca-do-trabalhador/arquivos/i-boletim-quadrimestral-de-beneficios-por-incapacidade1.pdf/view>>. Acesso em: 30 out. 2019.

CAMARGO, Valdirlene. **Intervenção em estresse, enfrentamento e habilidades sociais: desempenho de estudantes do ensino médio profissionalizante no Enem**. Bauru, 2019. 120 p. Tese (Doutorado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem) – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/191318/camargo_vcv_dr_bauru_int.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Acesso em: 07 abr. 2022.

CAMARGO, Valdirlene, CALAIS, Sandra e SARTORI, Maria. **Estresse, depressão e percepção de suporte familiar em estudantes de educação profissionalizante.**

2015. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/4zpRpprHFw3rNw4G3fTr3wp/?format=pdf&lang=pt>>
. Acesso em: 07 abr. 2022.

CASTILHO, Laetitia. **Orientação Profissional: uma prática preventiva de estresse e promotora de saúde.** São José dos Campos, 2006. 1058 p. Dissertação (Mestrado em Ciências Biológicas) - Universidade Vale do Paraíba. Disponível em:

<<http://livros01.livrosgratis.com.br/cp035468.pdf>>. Acesso em: 08 abr. 2022.

CIAVATTA, Maria e RAMOS, Marise. A “era das diretrizes”: a disputa pelo projeto de educação dos mais pobres. **Revista Brasileira de Educação** v. 17 n. 49 jan/abr. 2012. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rbedu/a/nDS3v6XBFdjG3jQGLRk687m/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 27 abr. 2020.

CIAVATTA, Maria. **A formação integrada, a escola e o trabalho como lugares de memória e de identidade.** 2005. Disponível em:

<<https://periodicos.uff.br/trabalhonecessario/article/view/6122/5087>>. Acesso em: 11 mai. 2022.

CIAVATTA, Maria. **O ensino integrado, a politecnia e a educação omnilateral.**

Por que lutamos? Belo Horizonte, v. 3, nº 1. 2014. Disponível em:

<http://forumeja.org.br/go/sites/forumeja.org.br.go/files/Ciavatta_ensino_integrado_politecnia_educacao_omnilateral.pdf>. Acesso em: 04 out. 2019.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de Educação Física.** São Paulo: Cortez, 1992.

CORREIA, Walter. Planejamento participativo e o ensino de Educação Física no 2º Grau. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, p. 43-48, 1996. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/139647/134938>>. Acesso em: 27 abr. 2020.

COLOMBI, Ana. **O tempo livre, o lazer e o trabalho no capitalismo contemporâneo.**

Florianópolis, 2007. 64 p. Monografia (Graduação em Ciências Econômicas) - Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em:

<<http://tcc.bu.ufsc.br/Economia293507>>. Acesso em: 12 mai. 2022.

COLLUCI, Claudia; BIANCARELLI, Aureliano. **LER/Dort atingem 310 mil paulistanos.**

2001. Disponível em: <<http://www.folha.uol.com.br/>>. Acesso em: 02 agost. 2020.

ELTINK, Caroline e NUNES, Carolina. **Concepções sobre estresse segundo alunos do ensino médio de uma cidade de pequeno porte.** Refacs (online)

Jul/Set 2020. Disponível em:

<<https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/4668/pdf>>.

Acesso em: 03 abr. 2020.

ECCO, Idanir; NOGARO, Arnaldo. A educação em Paulo Freire como processo de humanização. **XII Congresso Nacional de Educação**. 2015. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/48037020-A-educacao-em-paulo-freire-como-processo-de-humanizacao.html>>. Acesso em: 02 abr. 2020.

FRIGOTTO, Gaudêncio. **Educação e a crise do capitalismo real**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 1996.

FRIGOTTO, Gaudêncio. **Concepções e mudanças no mundo do trabalho e o ensino médio**. CETB, Centro de Educação Tecnológica do Estado da Bahia. 2008. Disponível em: <<http://www.ia.ufrj.br/ppgea/conteudo/conteudo-2008-2/Educacao-MII/2SF/2-Frigotto2008.pdf>>. Acesso em: 02 abr. 2022.

FRIGOTTO, Gaudêncio. Contexto e sentido ontológico, epistemológico e político da inversão da relação educação e trabalho para trabalho e educação. **Revista Contemporânea de Educação**, vol. 10, n. 20. 2015. Disponível em: <<file:///C:/Users/HOME/Downloads/Frigotto%20%20e%20a%20Teoria%20do%20Capital%20Humano.pdf>>. Acesso em: 02 nov. 2019.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra. 2005.

GOMES NETO, Mansueto, Sampaio, Gilcelio, SANTOS, Priscila. Frequência e fatores associados a dores musculoesqueléticas em estudantes universitários. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, 2016. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/790>>. Acesso em: 07 abr. 2022.

GERTSENCHTEIN, Letícia. **Correlação entre ansiedade e o desempenho em atenção concentrada**: um estudo psicofisiológico. São Bernardo do Campo, 2011. 84 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) – Universidade Metodista do Estado de São Paulo. Disponível em: <http://tede.metodista.br/jspui/bitstream/tede/1301/1/LETICIA%20I_P_S%20GERTSENCHTEIN.pdf>. Acesso: 05 out. 2019.

KELLER, Birgit. **Estudos comparativos dos níveis de cortisol salivar e estresse em atletas de luta olímpica de alto rendimento**. Curitiba, 2006. 68 p. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Federal do Paraná. Disponível em: <<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/11394/DISSERTA%c3%87%c3%83O%20Birgit%20Keller%202006.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 20 abr. 2022.

KOSIK, Karel. **Dialética do concreto**. 7 ed. Tradução de Célia Neves e Alderico Toribio. São Paulo: Paz e Terra, 2002.

LIMA, Deise. **Ginástica laboral**: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica. Jundiaí, SP: Fontoura, 2004.

LIMA, Flávio. **Correlação entre variáveis preditoras de estresse e o nível de estresse**. Brasília, 2005. 147 p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Católica de Brasília. Disponível em:

<<https://bdt.d.ucb.br:8443/jspui/bitstream/123456789/1043/1/pdf.pdf>>. Acesso em: 25 abr. 2022.

LIMA, Francisco. **Ergonomia, ciência do trabalho, ponto de vista do trabalho: a ciência do trabalho numa perspectiva histórica**. Ação Ergonômica, v.1, nº 2, p.35-45, 2002.

LIMA, Mariana; ROZANTE, Carla. Efeito de um programa de relaxamento na concentração de estudantes do ensino fundamental e ensino médio. **CONIC. 16º Congresso Nacional de Iniciação Científica**. 2016. Disponível em: <https://conic-semesp.org.br/anais/files/OLD-001-2016/trabalho-1000023256.pdf>. Acesso em: 04 out. 2019.

LIPP, Marilda. **Manual do Inventário de Sintomas de Stresse para Adultos de Lipp (ISSL)**. Casa do Psicólogo, 2005.

LIPP, Marilda et al. **O estresse em escolares**. Psicologia Escolar e Educacional, v.6, n. 1, 2002. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/pee/v6n1/v6n1a06.pdf>> Acesso em: 07 nov. 2020.

LOURES, Débora et al. **Estresse Mental e Sistema Cardiovascular**. Scielo. Arquivos Brasileiros de Cardiologia [online]. 2002, v. 78, n. 5. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abc/a/qWvvLPQ5BGKykyjxDp74CkJ/?lang=pt#>>. Acesso em: 07 abr. 2022.

MACHADO Sheila; VEIGA, Heila e ALVES, Sérgio. **Níveis de estresse em alunos de 3ª série do ensino médio**. v. 9, n. 2. 2011. Disponível em: <<https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/cienciasaude/article/view/1362/1521>>. Acesso em: 07 abr. 2022.

MANACORDA, Mario. **Marx e a pedagogia moderna**. Tradução Newton Ramos de Oliveria. Campinas, São Paulo: Alínea, 2007.

FRITZ, Marina; PEIXOTO, Maristela. O estresse ocupacional docente e suas consequências à saúde. **Revista Contexto e Educação**. 2021. Disponível em: <<https://www.revistas.unijui.edu.br>>. Acesso em: 03 out. 2022.

MATTOS, Juliana et al. **Dores osteomusculares e o estresse percebido por docentes durante a pandemia da COVID-19**. Research, Society and Development, v. 10, n. 6. 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/15447/14064/202435>>. Acesso em: 22 abr. 2022.

MATTOSO, Jorge. **O Brasil desempregado**. Edição 2. Editora Fundação Perseu Abramo. 1999. Disponível em: <http://csbh.fpabramo.org.br/uploads/Brasil_desempregado.pdf>. Acesso em: 01 nov. 2019.

MENDES, Ricardo e LEITE, Neiva. **Ginástica Laboral princípios e aplicações práticas**. Manole, 3ª edição. 2014. Disponível em:

<https://books.google.com.br/books?id=iawbCgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 25 fev. 2020.

MENDONÇA, Sueli. **A crise de sentidos e significados na escola: a contribuição do olhar sociológico**. Cadernos CEDES, vol.31, nº 85, Campinas dez. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32622011000300003&lng=pt&tlng=pt>. Acesso em: 20 abr. 2020.

MONTEIRO, Claudete; FREITAS, Jairo; RIBEIRO, Artur. **Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí**. Escola Anna Nery Revista de Enfermagem, p. 66-72, 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ean/a/8L8zCLvz4W7nLwKyZ4Djr4y/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 22 abr. 2022.

MOURA, Dante. **Ensino médio integrado: subsunção aos interesses do capital ou travessia para a formação humana integral?** São Paulo, v. 39, n. 3, p. 705-720, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-97022013000300010&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 30 out. 2019.

NEVES NETO, Armando. **Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental**. Santa Casa São Paulo, 2011. Disponível em: <<https://arquivosmedicos.fcmsantacasasp.edu.br/index.php/AMSCSP/article/view/366/399>>. Acesso em: 24 abr. 2022.

OLIVEIRA, Vera et al. Associação entre o nível de atividade física e o estresse em pré-vestibulandos. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, 2019. Disponível em: <<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/2875/7822>>. Acesso em: 03 abr. 2022.

OSIECKI, Ana. **Efeitos das práticas de ginásticas recreativa, laboral e relaxamento sobre os fatores de risco cardiovasculares, estresse e qualidade de vida em servidores**. Curitiba, 2013. 145 p. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade Federal do Paraná. Disponível em: <<https://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/36150?show=full>>. Acesso em: 12 nov. 2019.

PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. Departamento de Educação Básica. **Diretrizes Curriculares da Educação Básica Educação Física**. Curitiba: SEED/PR p. 68, 2008. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/diretrizes/dce_edf.pdf>. Acesso em: 01 nov. 2019.

PASCHOAL, Tatiane; TAMAYO, Álvaro. **Validação da escala de estresse no trabalho**. Estudos de Psicologia (Natal), Natal, v. 9, n. 1, p. 45-52, jan/abr. 2004. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/epsic/a/MRLmmQhyZQjWcN4DPffTBbq/?lang=pt>>. Acesso em: 04 out. 2022.

PAZZINI, Darlin e ARAÚJO, Fabrício. **O uso do vídeo como ferramenta de apoio ao ensino – aprendizagem**. 2013. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/729/Pazzini_Darlin_Nalu_Avila.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 12 mai. 2022.

PEREIRA, Jonathas et al. A Vivência da extensão de Ginástica Laboral por alunos do curso de Educação Física e sua interrupção pelo Covid-19: como progredir pós pandemia. **Revista Diálogos em Saúde**, v. 3, n. 1, jan/jun. 2020. Disponível em: <<https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/299>>. Acesso em 21 mar. 2022.

PINTO, Alexandre. **Ginástica laboral aplicada à saúde do cirurgião dentista um estudo de caso na secretaria municipal de saúde de Florianópolis – SC**. Florianópolis, 2003. 137 p. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/30366385.pdf>>. Acesso em: 20 nov. 2019.

POLETTTO, Sandra. **Avaliação e implantação de programas de Ginástica Laboral, implicações metodológicas**. Porto Alegre, 2002. 146 p. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Disponível em: <<http://www.producao.ufrgs.br/arquivos/publicacoes/Sandra%20Salete%20Poletto.pdf>>. Acesso em: 30 out. 2019.

RAITZ, Tânia e PETTERS, Luciane. **Novos desafios dos jovens na atualidade: trabalho, educação e família**. Scielo, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/psoc/a/jNxSdtJbwbtPRXHBQwFwGMS/?lang=pt>>. Acesso em: 02 abr. 2022.

RAMOS, Marise. **Concepção do ensino médio integrado**. Versão ampliada do texto: Concepção do ensino médio integrado à educação profissional. 2008. Disponível em: <http://forumeja.org.br/go/sites/forumeja.org.br/go/files/concepcao_do_ensino_medio_integrado5.pdf>. Acesso em: 04 nov. 2019.

RIOS, Olga. **Níveis de stress e depressão em estudantes universitários**. São Paulo, 2006. 197 p. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Disponível em: <<https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/15516/1/OlgaDeFatimaLeiteRios.pdf>>. Acesso em: 01 nov. 2019.

RIZZATTI, Ivanise et al. **Os produtos e processos educacionais dos programas de pós-graduação profissionais**: proposições de um grupo de colaboradores. Actio Docência em Ciências, Curitiba, v. 5, n. 2, maio/agosto 2020. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/actio/article/view/12657/7658>>. Acesso em: 09 mai. 2022.

SCHLEICH, Ana. **Integração na educação superior e satisfação acadêmica de estudantes ingressantes e concluintes**. Campinas, 2006. Dissertação (Mestrado

em Educação) – Universidade Estadual de Campinas. 112 p. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/jspui/bitstream/REPOSIP/252706/1/Schleich_AnaLuciaRighi_M.pdf>. Acesso em: 30 out. 2019.

SILVA, Ednéia. **Programa de Ginástica Laboral para os alunos do Ensino Médio. Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor PDE.** Paraná, v. 1, 2016. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_artigo_edfis_uem_edneiakorreiadasilva.pdf>. Acesso em: 20 out. 2019.

SILVA, Juliana. **Estresse ocupacional e suas principais causas e consequências.** Rio de Janeiro, 2010. 44 p. Monografia (Especialização em Gestão Empresarial) - Universidade Cândido Mendes. Disponível em: <https://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/k213171.pdf>. Acesso em 05 nov. 2020.

SILVA, Marcelo. A importância da Educação Física como componente curricular da educação básica na formação do cidadão do ensino fundamental: estudo de caso com alunos do 9º ano da rede pública estadual da cidade de Resende, RJ. EFDeportes.com, **Revista Digital.** Buenos Aires, ano 17, nº 171, agosto, 2012. Disponível em: <<https://efdeportes.com/efd171/a-importancia-da-educacao-fisica-na-formacao.htm>>. Acesso em: 04 nov. 2019.

SILVA, Maria. Trabalho e profissionalização da educação. **Revista Fac. Educ. UFG**, jul/dez 2002. Disponível em: <https://portal.revistas.ufg.br/revistas_ufg/?page_id=385>. Acesso em: 02 dez. 2019.

SILVA, Willian. **A relação entre o nível de atividade física e o estresse em indivíduos escolares nas séries fundamentais e no ensino médio.** Brasília, 2017. 28 p. Monografia (Graduação em Licenciatura em Educação Física) – Universidade de Brasília. Disponível em: <https://bdm.unb.br/bitstream/10483/22800/1/2017_WilliamCardosoDeAguiarSilva_tcc.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2022.

SINDSAÚDE DF (Distrito Federal). **Em 2017, 22% dos afastamentos no serviço público do DF foram por transtornos mentais.** 2018. Disponível em: <<https://sindsaude.org.br/portal/colunas/o-outro-lado-do-servidor/saude-mental/em-2017-22-dos-afastamentos-no-servico-publico-do-df-foram-por-transtornos-mentais/118.html>>. Acesso em: 29 set. 2022.

SOARES, Raquel; ASSUNÇÃO, Ada; LIMA, Francisco. A baixa adesão ao programa de Ginástica Laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema. **Revista Brasileira Saúde Ocupacional**, vol.31, n.114, pp.149-160, 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbso/a/DFgsG5wszpTBZmnZxQKBWDs/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 12 nov. 2019.

SOMAVILLA, Anny et al. A ansiedade e o estresse dos estudantes com a expectativa do exame vestibular. **Revista Interdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão.** v. 9 n. 1, 2021. Disponível em:

<<https://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/revint/article/view/649>>. Acesso em: 07 abr. 2022

SOUZA, Daiane e SANTOS, Ricardo. **Benefícios de um programa de Ginástica Laboral para alunos do Ensino Médio do Colégio Sesi de Foz do Iguaçu**. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. 2015. Disponível em: <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/21195/1/MD_EDUMTE_II_2014_34.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2022.

SOUZA, Marcos. **A importância do alongamento físico**. Rondônia, 2016. 25 p. Monografia (Graduação em Licenciatura em Educação Física) – Faculdade de Educação e Meio Ambiente. Disponível em: <<https://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/499/1/SOUZA%2c%20M.%20A.%20%20A%20IMPORT%2c%82NCIA%20DO%20ALONGAMENTO%20F%2c%8dSICO.pdf>>. Acesso em: 12 de abr. 2022.

TABAQUIM, Maria et al. **Vulnerabilidade ao stress em escolares do ensino técnico de nível médio**. São Paulo, Brasil, v. 35, n. 88. 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415711X2015000100013>. Acesso em: 08 abr. 2022.

TEIXEIRA, Leonardo e DELATORRI, Maycon. Os Impactos da atividade Ginástica Laboral (GL) no desempenho do trabalhador. **Revista Dimensão Acadêmica**, v.3, n.1, jan-jun. 2018. Disponível em: <<https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2018/09/revista-dimensao-academica-v03-n01-artigo01.pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2022.

THIOLLENT, Michel. **Pesquisa-ação nas organizações**. São Paulo: Atlas, 1997.

THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa-ação**. 18. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

TONACO, Ronaldo. **Dores na coluna podem ter causas emocionais, alertam médicos**. Instituto da Coluna e Clínica da dor do Centro Clínico do Hospital Santa Marta. 2017. Disponível em: <[https://www.hospitalsantamarta.com.br/noticias/Dores_na_coluna_podem_ter_causas_emocionais_alertam_medicos#:~:text=Dores%20na%20coluna%20podem%20ter%20causas%20emocionais%2C%20alertam%20m%C3%A9dicos,-De%20acordo%20com&text=E%20quase%20metade%20\(47%25\),com%20dados%20da%20Previd%C3%Aancia%20Social](https://www.hospitalsantamarta.com.br/noticias/Dores_na_coluna_podem_ter_causas_emocionais_alertam_medicos#:~:text=Dores%20na%20coluna%20podem%20ter%20causas%20emocionais%2C%20alertam%20m%C3%A9dicos,-De%20acordo%20com&text=E%20quase%20metade%20(47%25),com%20dados%20da%20Previd%C3%Aancia%20Social)>. Acesso em: 07 abr. 2022.

TRIPP, D. **Pesquisa-ação: uma introdução metodológica**. São Paulo, v.31, n. 3, p. 443-466, set/dez, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ep/v31n3/a09v31n3.pdf>>. Acesso em: 25 out. 2019.

WEBER, Lídia et al. **O estresse no trabalho do professor**. *Imagens da Educação*, v. 5, nº 3, p. 40 -52, 2015. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ImagensEduc/article/download/25789/pd47/0>>. Acesso em: 02 nov. 2021.

ZABALA, Antoni. **A Prática Educativa. Como ensinar.** Tradução Ernani F. da F. Rosa. Porto Alegre: ARTMED, 1998.

APÊNDICES

APÊNDICE A – ARTIGO: EDUCAÇÃO EM SAÚDE E SEGURANÇA ALIMENTAR

EDUCAÇÃO EM SAÚDE E SEGURANÇA ALIMENTAR

Aline Rose Santos Vieira da Silva

Fisioterapeuta, Especialista em Fisioterapia Neurogerontológica e em Gestão da Vigilância Sanitária

Aluna do Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT/IFAL

alinevieiraft@gmail.com

Resumo

Neste estudo de caso, trazemos à narrativa, um fato ocorrido em uma Vigilância Sanitária Municipal, no qual os fiscais se depararam com uma situação envolvendo denúncias sobre três restaurantes e, durante rotina de fiscalização aos estabelecimentos, encontram algumas irregularidades quanto às boas práticas de higiene, manipulação e comercialização de alimentos. O caso solicita a reflexão e a proposição de estratégias para a seguinte questão: suponha que você seja um dos fiscais, analise o caso e proponha estratégias e soluções para que casos como esse não voltem a acontecer e não gerem um problema de saúde pública. É feita uma breve contextualização e a exposição das características na narrativa. Em seguida é apresentada a discussão dos dados do caso com a sua devida fonte de inspiração. Posteriormente é citada a sua aplicabilidade ao ensino remoto, bem como as atitudes e habilidades passíveis de serem desenvolvidas com a aplicação do mesmo. Por fim, são citadas duas possíveis soluções/estratégias para o caso com as devidas fundamentações teóricas e as formas de avaliação do aluno. Espera-se que o estudo de caso em questão possa contribuir com a compreensão sobre o conhecimento científico e sua importância para ações de manejo e estratégias de prevenção à saúde, a importância do conhecimento das boas práticas de manipulação de alimentos na proteção à saúde, desenvolvimento de atitudes responsáveis quanto à compra e o consumo de alimentos e o desenvolvimento do empoderamento das pessoas na compreensão da importância da participação e controle social diante de situações como a do caso em questão.

Palavras-chave: Vigilância Sanitária; Educação em Saúde; Segurança Alimentar.

HEALTH AND FOOD SAFETY EDUCATION

Abstract

In this case study, we bring to the narrative, a fact that occurred in a Municipal Health Surveillance, in which the inspectors were faced with a situation involving complaints about three restaurants and, during routine inspection of the establishments, they found some irregularities regarding good hygiene practices, food handling and marketing. The case calls for reflection and the proposition of strategies for the following question: suppose you are one of the inspectors, analyze the case and propose strategies and solutions so that cases like this do not happen again and do not generate a public health problem. A brief contextualization and presentation of the characteristics in the narrative is done. Then the discussion of the case data with its due source of inspiration is presented. Subsequently, its applicability to remote education is mentioned, as well as the attitudes and skills that can be developed with its application. Finally, two possible solutions / strategies are cited for the case with the proper theoretical foundations and the forms of student assessment. It is hoped that the case study in question can contribute to the understanding of scientific knowledge and its importance for management actions and health prevention strategies, the importance of knowledge of good practices in food handling in health protection, development responsible attitudes regarding the purchase and consumption of food and the development of people's empowerment in understanding the importance of participation and social control in situations such as the case in question.

Keywords: Health Surveillance; Health education; Food Security.

Introdução

Trazemos a narrativa de um fato ocorrido em uma Vigilância Sanitária Municipal, no qual os fiscais se depararam com uma situação envolvendo denúncias sobre três restaurantes e, durante rotina de fiscalização aos estabelecimentos, encontram algumas irregularidades quanto às boas práticas de higiene e manipulação de alimentos. O caso estimula a compreensão do aluno sobre a importância da educação em saúde como estratégia primordial para ações de

manejo e a importância do conhecimento das boas práticas de manipulação de alimentos na proteção e prevenção à saúde, bem como o desenvolvimento de atitudes responsáveis quanto à compra, consumo e comercialização de alimentos e o empoderamento das pessoas quanto à participação e controle social diante de situações como a do caso em questão.

A aplicação desse estudo de caso no ambiente escolar, dentro da disciplina Biologia, ou no contexto acadêmico em cursos na área da saúde dentro da disciplina Saúde Coletiva é de fundamental importância, o contexto escolar e acadêmico é essencial para o desenvolvimento do conhecimento compartilhado e para a integração com a comunidade, contribuindo para que os alunos adquiram autonomia para identificar e utilizar as formas e os meios para proteção da sua saúde e da coletividade.

Ao final, solicita-se a reflexão e a proposição de estratégias para a questão levantada pelo caso.

Contextualização do Caso

Com a implantação do Sistema Único de Saúde, em 1990, fruto da Reforma Sanitária Brasileira nas décadas de 1970 e 1980, o Ministério da Saúde tomou as primeiras medidas para descentralizar as ações de Vigilância Sanitária (VISA), o que significou um desafio para os gestores dos três níveis da esfera do governo (MELO, 2010; COSTA; ROZENFELD, 2000). A Lei nº 8.080/90 - Lei Orgânica da Saúde - institui que o serviço de VISA deve buscar a proteção da saúde e a regulação de um vasto conjunto de produtos e serviços.

A relevância desse campo de trabalho demanda variadas capacidades técnicas e o rigor do exercício do poder da fiscalização sanitária (COSTA; ROZENFELD, 2000; BRASIL, 1990).

Ao conjunto de práticas destinado ao exercício da função essencial de saúde pública de regulação e fiscalização de potenciais riscos à saúde da população, decorrentes do meio ambiente ou do processo de produção, comercialização e consumo de bens e insumos, assim como da prestação de serviços de interesse sanitário e que integra o SUS por determinação constitucional é dado o nome Vigilância Sanitária (COSTA e ROZENFELD, 2000; COSTA; FERNANDES; PIMENTA, 2008).

Nesse sentido, Costa e Rozenfeld afirmam que:

As ações de Vigilância Sanitária se inserem no âmbito das relações sociais de produção e consumo, onde se origina a maior parte dos problemas de saúde sobre os quais é preciso interferir. Tais problemas podem advir de falhas, ou defeitos, em algum ponto da cadeia de produção, ou de ilicitudes intencionais de fabricantes, comerciantes ou prestadores de serviços. Assim, existe a necessidade de regulação das relações de produção e consumo, se reconhece a vulnerabilidade do consumidor e se criam instrumentos para proteger a saúde de toda a coletividade (COSTA e ROZENFELD, 2000, p. 16).

A ação fiscalizadora criada para regular as relações produção-consumo tem sobressaído em detrimento das práticas de prevenção, decerto a fiscalização é função essencial, porém, a comunicação e a educação sanitária tanto pela democratização do conhecimento, quanto pelo seu caráter pedagógico são instrumentos fundamentais, bem como a participação e o controle social (MELO, 2010; COSTA e ROZENFELD, 2000).

No caso em questão, o gerente do estabelecimento não sabia sobre a necessidade de portar alvará sanitário para o funcionamento do restaurante, bem como sobre as orientações básicas de higiene e manipulação de alimentos, o que por sua vez acentua a necessidade das ações preventivas de educação e orientação sanitária.

Caracterização da Narrativa do Caso

Trata-se ainda de um caso mal estruturado, pois exige do aluno a análise, reflexão e investigação para a proposição de estratégias que, a partir do que fora verificado, possa contribuir para que situações como esta não voltem a ocorrer.

Discussão sobre os Dados

O problema em questão trazido no caso está muito bem definido: é necessário propor estratégias para evitar que a comercialização de produtos alimentícios por estabelecimentos comerciais gere um problema de saúde pública.

O caso narra a história, com diálogos entre personagens, de uma equipe de fiscalização da VISA que se depara com um problema que ocorreu em três restaurantes de uma cidade e que durante ação de fiscalização os fiscais sanitários constataram que, dentre outras irregularidades, os três estabelecimentos estavam comercializando queijo sem procedência, ou seja, sem o selo de autorização para comercialização, é, pois, um caso atual e relevante e que desperta o interesse do

aluno por ser uma situação que pode acontecer com qualquer pessoa ao ir a um restaurante.

O caso força uma reflexão quanto às decisões que podem ser tomadas para evitar novas situações como as elencadas no caso. Possui também utilidade pedagógica e generalidades. O caso é pouco extenso, o que pode também favorecer sua abordagem.

Fontes de Inspiração na Produção do Caso

A fonte de inspiração para o caso foi uma reportagem da Gazeta de Alagoas, publicada em 23/05/2015, cujo título é: Vigilância Sanitária deflagra operação para fiscalizar pizzarias em Maceió (Link de acesso: <http://g1.globo.com/al/alagoas/noticia/2015/05/vigilancia-sanitaria-deflagra-operacaopara-fiscalizar-pizzarias-em-maceio.html>).

O Caso

Helena é coordenadora da Vigilância Sanitária - VISA - de um município e, junto com a sua equipe, realizam inspeções sanitárias em estabelecimentos que produzem e/ou comercializam produtos alimentícios. As ações são feitas de forma espontânea ou em atendimento a denúncias feitas pela população.

Em um mês a equipe recebeu mais de 20 ligações/denúncias de pessoas informando que após frequentarem três restaurantes, localizados em diferentes bairros da cidade, tiveram episódios de vômito e diarreia. Helena, por sua vez, reuniu-se com a sua equipe e solicitou que os fiscais sanitários fossem aos estabelecimentos denunciados e realizassem a inspeção do local.

Ao chegarem ao primeiro estabelecimento, Jerônimo, um dos fiscais, fez algumas perguntas ao gerente.

- Boa noite! Meu nome é Jerônimo, somos fiscais da Vigilância Sanitária e viemos inspecionar o local. Primeiramente, gostaria de ver o alvará sanitário do estabelecimento.

- Boa noite! Meu nome é Carlos, eu sou o gerente. Desculpe, nós não temos alvará. O fiscal, então, informou ao gerente que todo estabelecimento que comercialize alimentos deve ter alvará sanitário e o mesmo deve ficar exposto em local de fácil acesso.

O gerente prontamente conduziu a equipe de fiscais até a cozinha do

restaurante e lá os fiscais puderam identificar diversas irregularidades.

Ao abrir a geladeira, encontraram diversos alimentos acondicionados de forma errada e, inclusive, alimentos que deveriam estar na geladeira e estavam fora dela. Alimentos retirados da embalagem e sem especificação de validade também foram encontrados e os fiscais ainda constataram que o óleo para frituras estava sendo reutilizado. O queijo que estava na geladeira não tinha o selo de inspeção e, portanto, não poderia estar sendo comercializado.

Durante a inspeção, os fiscais também foram surpreendidos com baratas passeando pelo chão do estabelecimento. Perguntado sobre as irregularidades encontradas, o gerente respondeu:

- Bom, nós não sabíamos que o queijo deveria ter selo de inspeção. Quanto aos produtos sem especificação de validade, nós descartamos a embalagem, mas garanto que compramos todos os produtos dentro do prazo de validade. E o óleo, nós reutilizamos porque ele ainda dá pra fritar os produtos.

Na oportunidade, os fiscais recolheram os produtos que estavam sem embalagem e sem a especificação da validade, bem como os queijos sem selo de inspeção e solicitaram que o óleo fosse descartado em local apropriado.

Os fiscais também deram todas as instruções necessárias aos empregados do local e orientaram em relação às boas práticas de higiene e manipulação de alimentos. Fora lavrado um termo de inspeção sanitária contendo todas as irregularidades encontradas e solicitando que as mesmas fossem sanadas imediatamente e o proprietário foi intimado a comparecer na Vigilância Sanitária dentro de um prazo de 5 dias úteis a fim de regularizar a sua situação e dar entrada na solicitação do alvará sanitário.

O estabelecimento foi interditado até que a situação do local e todas as solicitações feitas pelos fiscais fossem atendidas.

Nos outros dois estabelecimentos os fiscais também constataram a presença de queijo sem o selo de autorização para comercialização, o mesmo foi recolhido. Prontamente, os fiscais identificaram o local no qual o queijo foi produzido e dirigiram-se até lá.

Chegando ao local constataram diversas irregularidades na produção do queijo e em todo o entorno do estabelecimento, o produtor não possuía autorização para comercializar o queijo e nem obedecia ao que prevê o Código Sanitário do Município.

O estabelecimento foi interditado.

Ao retornarem à Vigilância Sanitária, os fiscais passaram o caso para a coordenadora Helena. A equipe, então, reuniu-se com o intuito de discutir estratégias para que casos como este não aconteçam mais. Suponha que você seja um dos fiscais, analise o caso e proponha estratégias e soluções para que casos como esse não voltem a acontecer e gerem um problema de saúde pública.

Aplicação do Caso em Ambiente de Ensino Remoto

Aplicando o caso ao ensino remoto, o mesmo poderá ser estudado da seguinte maneira: Primeira aula (on-line, 80 minutos) o texto deverá ser disponibilizado previamente aos alunos para que façam a leitura do mesmo, o professor poderá fazer perguntas sobre o contexto, se os alunos conhecem o serviço da VISA do município e fazer os alunos refletirem sobre a importância de conhecerem os seus direitos de consumidores e os potenciais riscos causados pela manipulação errada de alimentos.

Nesta aula, o professor poderá convidar algum fiscal da vigilância sanitária para falar um pouco sobre boas práticas de higiene e manipulação de alimentos e sobre os serviços prestados pela VISA.

Na segunda aula (on-line, 60 minutos), o professor, tendo disponibilizado antecipadamente a legislação sanitária do município, debaterá com os alunos sobre ela.

Na terceira aula (on-line, 80 minutos) de posse de todas essas informações, os alunos deverão apresentar em grupos de 4 pessoas as estratégias e soluções encontradas por eles para a resolução do caso.

Os materiais utilizados serão: link de acesso ou o próprio Código Sanitário do município, cartilhas de boas práticas de manipulação de alimentos.

Quanto às habilidades e atitudes passíveis de serem contempladas com o caso: na primeira aula, o desenvolvimento da sensibilidade para as questões de interpretação de casos e para questões relacionadas à saúde pública; a compreensão sobre o conhecimento científico e sua importância para ações de manejo e estratégias de prevenção à saúde; explicar a importância do conhecimento das boas práticas de manipulação de alimentos na proteção à saúde; desenvolver atitudes responsáveis quanto a compra e o consumo de alimentos em estabelecimentos comerciais; desenvolver o empoderamento das pessoas para que

compreendam a importância da participação e controle social diante de situações como a do caso em questão. Na segunda aula, o respeito e a valorização da opinião dos outros; expressar-se em grupo. Na terceira aula, além de todas as habilidades e atitudes já citadas nas demais aulas, poderão também ser contempladas aqui o trabalho em grupo e a capacidade crítica e reflexiva diante da atividade solicitada pelo caso.

Soluções para o Caso

Solução 1:

Para que situações como essa não voltem a acontecer, os fiscais poderiam investir e intensificar as ações educativas. Poderia ser criada uma cartilha explicativa sobre as boas práticas de manipulação de alimentos em estabelecimentos comerciais e disponibilizá-la à população e/ou um site direcionado a fornecer todas as orientações pertinentes. Costa e Rozenfeld (2000 p. 18) afirmam que a comunicação e a educação em saúde são estratégias fundamentais nas ações de VISA, o autor afirma ainda que quando baseadas no diálogo, as práticas em VISA “contribuem para a construção da consciência sanitária, dando aos cidadãos meios de defesa contra inumeráveis riscos e contra práticas nocivas do sistema produtivo, na busca incessante de lucros”.

Fontana (2007) diz que a participação e o controle social são fundamentais para o fortalecimento da cidadania, para tanto é essencial que os profissionais da saúde trabalhem de forma mais abrangente, extrapolando os muros do ambiente físico do trabalho e desenvolvendo ações educativas em todos os momentos e lugares.

Solução 2:

Visto que os queijos encontrados nos três estabelecimentos não possuíam selo de autorização para comercialização, os fiscais deveriam intensificar a fiscalização diretamente nos produtores para controlar a comercialização antes de eles serem vendidos aos restaurantes e a outros consumidores. Costa e Rozenfeld (2000) afirmam que uma vez identificados os riscos, é preciso empreender ações de controle e, para tanto, o monitoramento da qualidade de produtos e serviços deve ser uma das estratégias empregadas. Em Alagoas, os produtores de queijo artesanal devem seguir a Lei Estadual nº 8.228 DE 07/01/2020, essa lei define que o produtor ainda deverá ter registro junto ao órgão de fiscalização competente

(Serviço de Inspeção Municipal, Estadual ou Federal), que apenas propriedades livres de tuberculose e brucelose e certificadas como tal podem produzir esses queijos.

O produtor deve também garantir as boas práticas de fabricação, controle de potabilidade de água e controle de mastite em seus animais. Assim como, cumprir uma série de normas higiênico-sanitárias (ALAGOAS, 2020). O produto também deve cumprir as exigências quanto à sua rotulagem, possuindo uma que permita sua rastreabilidade, ou seja, que seja possível identificar quem foi o produtor, onde e quando foi produzido o queijo, entre outras informações específicas de legislações referente à rotulagem de alimentos que devem ser informadas ao consumidor, como, por exemplo, aviso de presença de substância alergênicas.

Solução 3:

Uma vez que os produtores de queijo não atendiam às determinações legais e higiênico-sanitárias estabelecidas pelo Código Sanitário do município, os fiscais deveriam realizar ações educativas sobre as boas práticas na manipulação de alimentos também aos produtores.

As boas práticas de produção de alimentos são obrigatórias pela legislação brasileira e ordenam o funcionamento de todos os serviços para garantir a qualidade do produto final e a segurança alimentar do consumidor, é, ainda, o meio mais eficaz para promover o conhecimento e mudanças de atitude. Dessa forma, é possível controlar os riscos de contaminação dos alimentos, prevenindo as DTA's – Doenças Transmitidas por Alimentos – que constituem um dos principais problemas de saúde pública no mundo (SHINOHARA et al., 2016).

Avaliação do Caso

Quanto à avaliação dos alunos, o professor poderá utilizar os seguintes instrumentos: solicitar aos alunos a elaboração de um portfólio, por meio dessa ferramenta é possível demonstrar as competências adquiridas através das tarefas realizadas; outro instrumento avaliativo seria um fórum por meio de uma plataforma de ensino, no qual os alunos seriam solicitados a fazer contribuições citando artigos, notícias, ou qualquer outro conteúdo relacionado ao tema do caso e com a devida especificação da fonte de onde o conteúdo fora extraído e, ainda, que comentem as contribuições expostas no fórum pelos outros colegas.

E, por fim, os alunos também podem ser avaliados pela participação nas

aulas e pela capacidade reflexiva e crítica frente a cada atividade proposta.

Apesar das três soluções serem de fundamental importância e complementares, a solução nº 1 e 2 são as melhores dadas ao caso, uma vez que a conscientização e a educação sanitária da sociedade sobre os serviços da VISA e sobre as boas práticas higiênico-sanitárias, contribui para formar uma coletividade mais consciente e empoderada sobre os seus direitos e deveres como cidadãos e para que possam interagir junto aos técnicos/fiscais e com eles ser mais pessoas na fiscalização social e, sobretudo, para garantir a proteção à saúde das pessoas por meio da produção e comercialização de produtos alimentícios seguros e inócuos.

REFERÊNCIAS

ALAGOAS. **Lei nº 8.228** de 07 de janeiro de 2020. Dispõe sobre a produção e a comercialização de queijos e manteiga artesanais do estado de Alagoas. 2020. Diário Oficial de Alagoas. Alagoas. Disponível em: Acesso em: 14 nov. 2020.

BRASIL. **Lei nº 8.080/90**, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Diário Oficial da União: sessão 01, Brasília, DF, ano CXXVII, n. 182, 20 set. 1990. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8080.htm >. Acesso em: 13 nov. 2020.

COSTA, Edná; ROZENFELD, Suely. **Constituição da vigilância sanitária no Brasil**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2000. Disponível em: Acesso em: 13 nov. 2020.

FONTANA, Rosane. A vigilância sanitária no contexto escolar: um relato de experiência. **Revista Brasileira de Enfermagem**. Brasília, p. 131-134, jan./fev. 2008. Disponível em: Acesso em: 15 nov. 2020.

MELO, Marcos. **Ações de educação em saúde na vigilância sanitária do Recife**. 2010. 129 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Saúde Pública). Centro de Pesquisa Aggeu Magalhães da Fundação Oswaldo Cruz, Recife, 2010. Disponível em: Acesso em: 13 nov. 2020.

SHINOHARA, et al. Boas práticas em serviços de alimentação: não conformidades. **Revista Eletrônica “Diálogos Acadêmicos”**, Sertãozinho/SP, v. 10, p. 79-91, jan/jun, 2016.

APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO DE PESQUISA DIAGNÓSTICA**QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO ESTRESSE****DADOS BÁSICOS****IDENTIFICAÇÃO** (nome fictício): _____**Gênero:** () Masculino () Feminino () Transgênero () Não desejo responder**Idade** _____

OBS: As questões, cujas respostas demandem a escolha de uma frequência, deverão ser respondidas baseadas nos últimos 90 dias.

ATIVIDADE DISCENTE

1. Quanto tempo por dia você costumava passar estudando na escola antes da pandemia do Covid-19?

2. Considerando o período de retorno às aulas com o ensino remoto, quanto tempo por dia você tem dedicado aos estudos e às atividades propostas pelo IFAL, sejam eles através de livros, sites ou nas aulas on-line?

3. Além da escola, você estuda em algum outro lugar? (Exemplo: cursinho pré-vestibular, curso de idiomas, curso de informática, outro curso técnico etc.).
() Sim
() Não
4. Se você estuda em algum outro lugar, quantas horas por semana você se dedica a esta (s) atividade(s)?

5. Quanto a sua ocupação, você:
() Estuda
() Estuda e trabalha
6. Se você trabalha, o seu trabalho te trouxe algum problema de saúde?
() Sim
() Não

7. Caso tenha respondido "SIM" para a questão anterior, qual problema de saúde o seu trabalho te trouxe?

8. Com que frequência você tem se sentido estressado devido a sua rotina de estudos?

- Nunca
- Quase nunca
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

9. Se você tem se sentido estressado devido à rotina de estudos, o que você acha que pode ser feito pra melhorar?

10. Sua rotina de estudos te trouxe algum problema de saúde?

- Sim
- Não

11. Caso você tenha respondido "SIM" para a questão anterior, qual (is) o (s) problema (s) de saúde que a sua rotina de estudos te trouxe?

12. Possui alguma dessas alterações ou patologias?

- Doença respiratória
- Doença cardíaca
- Hipertensão
- Diabetes
- Dor de cabeça frequente
- Depressão
- Síndrome do Pânico
- Crise de ansiedade
- Dores no corpo
- Não

13. Caso você tenha marcado a opção "dores no corpo" na questão anterior, especifique o(s) local(is) onde sente as dores:

14. Com que frequência realiza alguma atividade física?

- 1 a 2 vezes na semana
- 3 a 4 vezes na semana
- 5 a 7 vezes na semana
- Não realizo

15. Se você realiza alguma atividade física, qual (is)?

16. Para você, a prática de atividades físicas pode ajudar a diminuir o estresse?

- Nunca
- Quase Nunca
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

17. Com que frequência você tem se sentido preocupado e/ou ansioso em relação ao seu futuro profissional?

- Nunca
- Quase nunca
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

18. Com que frequência você tem se sentido motivado nos seus estudos?

- Nunca
- Quase nunca
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

19. Com que frequência a sua rotina de estudos tem, de alguma forma, afetado as suas relações familiares?

- Nunca
- Quase nunca
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

20. Com que frequência você tem desfrutado de atividades de lazer?

- Nunca
- Quase nunca
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

21. Com que frequência você tem se sentido satisfeito com o seu desempenho nas atividades do seu dia-a-dia?

- Nunca
- Quase nunca

- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

22. O que você costuma fazer para diminuir o estresse e/ou ansiedade?

APÊNDICE C - QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL

Produto Educacional: *Mente sã, corpo são. Ginástica Laboral para estudantes do Ensino Médio.*

1. Com que frequência você tem se sentido estressado devido a sua rotina de estudos? (essa pergunta deve ser respondida com base nos últimos 90 dias)
 - muito frequente
 - frequente
 - ocasionalmente
 - raramente
 - Nunca

2. Quanto à importância do conteúdo do vídeo como recurso pedagógico dentro da rotina escolar, tendo em vista os objetivos que foram apresentados, como você o avalia?
 - muito importante
 - importante
 - moderado
 - às vezes importante
 - não é importante

3. Os exercícios foram demonstrados e explicados de forma clara, permitindo a fácil execução dos mesmos.
 - concordo totalmente
 - concordo
 - neutro
 - não concordo
 - discordo totalmente

4. O vídeo disponibilizado apresentou-se cansativo de ser assistido.
 - concordo totalmente
 - concordo
 - neutro
 - não concordo
 - discordo totalmente

5. Depois de assistir ao vídeo, avalie a afirmativa abaixo.
A prática da Ginástica Laboral, na rotina escolar, pode contribuir na prevenção e/ou no controle do estresse.

- concordo totalmente
- concordo
- neutro
- não concordo
- discordo totalmente

6. Você seria capaz de realizar os exercícios demonstrados no vídeo.

- concordo totalmente
- concordo parcialmente
- neutro
- não concordo
- discordo totalmente

7. O que você acha que poderia ser acrescentado ou retirado do vídeo com o objetivo de deixá-lo mais dinâmico e atrativo?

8. O que você costuma fazer para aliviar o estresse e/ou ansiedade?

APÊNDICE D – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

PODER EXECUTIVO
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA - PROFEPT

**ANEXO I - TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
RESPONSÁVEIS PELOS ALUNOS**

Você está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa: EFEITOS DA GINÁSTICA LABORAL NA PERCEPÇÃO DO ESTRESSE: UMA PROPOSTA PEDAGÓGICA da pesquisadora ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA e supervisão do Prof. Dr. GERALDO ALVES SOBRAL JÚNIOR do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) A seguir, as informações do projeto de pesquisa com relação a sua participação neste projeto:

1. O estudo se destina a analisar os efeitos da ginástica laboral sob a percepção do estresse e propor a inserção de um programa de ginástica laboral que possa ser utilizado como prática pedagógica, tendo como participantes os alunos e professores da turma do terceiro ano do Curso Técnico Integrado ao Ensino Médio em Agroindústria e os assistentes em administração e assistentes de alunos do IFAL, Campus Satuba.
2. A importância desse estudo é a de contribuir com a sistematização de práticas educativas por meio da ginástica laboral.
3. Os resultados que se desejam alcançar são: espera-se que o programa de ginástica laboral permita aos participantes experienciarem diversos exercícios que possam estimular o autoconhecimento e promover a percepção dos mesmos quanto à sua contribuição para a saúde, especialmente sobre o estresse do dia-a-dia, espera-se ainda que a

Alcina

proposta do programa de ginástica laboral possa contribuir com a sistematização de práticas educativas.

4. A coleta de dados está prevista para acontecer entre os meses de janeiro a março de 2021.
5. O estudo será feito da seguinte maneira: no primeiro encontro a pesquisadora irá apresentar todas as etapas da pesquisa, bem como os objetivos, as metas e a função social que a referida pesquisa pretende atingir. De posse de todas essas informações, os participantes serão solicitados a sugerir temas relacionados à temática da pesquisa e que gostariam que fossem abordados nas sessões, receberão os esclarecimentos sobre o estudo em qualquer aspecto que desejarem e estarão livres para participar ou recusar-se a participar, a qualquer tempo, sem quaisquer prejuízos. A sua participação é voluntária e caso você não queira participar, isso não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que você será atendido pela pesquisadora. Você deverá responder a um questionário semiestruturado, ou seja, com perguntas fechadas e abertas, antes de iniciar o programa de ginástica laboral, este questionário, elaborado pela pesquisadora, tem o intuito de colher informações sobre a sua atividade profissional (se houver), sobre a sua saúde e sobre o seu perfil social e investigar a sua percepção quanto ao estresse relacionado às atividades acadêmicas/profissionais que você desenvolve. O referido questionário será reaplicado após os três meses de execução do programa. Os dados obtidos nos dois questionários serão comparados e analisados estatisticamente ao final da pesquisa, com o intuito de avaliar se houve mudança na sua percepção quanto ao estresse referido antes do programa. Finalizado os 3 meses de execução do programa de ginástica laboral será realizada uma roda de conversa, na qual será possível ouvi-lo a respeito de todo o processo em que você esteve envolvido. Você poderá expor suas impressões e apontar pontos positivos ou negativos, bem como sugerir ajustes que possam melhorá-lo. O programa que será executado conta com exercícios leves (mobilizações articulares, alongamento e fortalecimento muscular, exercícios respiratórios e meditativos) podendo ser executados por qualquer pessoa. No questionário de avaliação da percepção do estresse, você deverá responder se possui alguma doença/patologia, por

Milena

meio desse item, a pesquisadora avaliará a possibilidade de sua participação e, caso necessário, poderá ser solicitado um atestado médico para que você possa ser incluído na pesquisa. Serão incluídos na pesquisa todos os alunos e docentes do 3º ano do Curso Técnico Integrado ao Ensino Médio em Agroindústria e os assistentes em administração e assistentes de alunos que voluntariamente se dispuserem a participar após serem abordados pela pesquisadora e receberem todas as informações pertinentes referentes à pesquisa. Serão excluídos aqueles que após a abordagem não aceitarem participar da mesma, bem como aqueles que, caso seja solicitado atestado médico, não o apresentarem. O programa de ginástica laboral será realizado pela pesquisadora nas dependências do IFAL, Campus Satuba, duas vezes por semana, em sessões com duração de 10 a 15 minutos, durante o intervalo das aulas, num período de 3 meses, com todos os alunos que estiverem presentes nos respectivos dias e que se dispuserem a participar.

6. A sua participação será nas seguintes etapas: você terá um primeiro encontro com a pesquisadora, no qual receberá todas as informações pertinentes sobre a pesquisa; responderá a um questionário contendo perguntas abertas e fechadas que será aplicado antes de iniciar o programa de ginástica laboral e após os três meses de execução do mesmo; você participará de um programa de ginástica laboral, 2 vezes na semana, durante um período de 3 meses e de uma roda de conversa ao final da pesquisa.
7. Os incômodos e possíveis riscos à sua saúde física e/ou mental são: as respostas ao questionário proposto e à roda de conversa poderão implicar riscos de desconforto, cansaço, aborrecimento ou inibição, constrangimento diante do entrevistador ou quebra de sigilo não intencional. Para minimizar essas situações, serão garantidos a você local adequado, todos os esclarecimentos necessários sobre a pesquisa, liberdade para não responder questões que você não queira ou não se sinta à vontade, além de serem asseguradas a sua privacidade, confidencialidade e proteção de sua identidade.
8. Os benefícios esperados com a sua participação no projeto de pesquisa, mesmo que não diretamente são: esta pesquisa poderá contribuir nas reflexões sobre práticas educativas que possam auxiliar na melhoria dos

Aniara

fatores relacionados ao estresse. Nesse sentido, a pesquisa pretende provocar a reflexão sobre a necessidade de promover uma formação que considere os aspectos sociais, éticos, morais, intelectuais, artísticos, físicos (cultura corporal), afetivos, entre outros. O programa de ginástica laboral poderá indicar parâmetros que possam subsidiar a melhoria do ambiente de trabalho e das salas de aula promovendo bem estar, um maior conforto físico, bem como poderá propiciar melhoria nas relações interpessoais dos envolvidos na pesquisa.

9. Você poderá contar com a seguinte assistência: os participantes desse estudo receberão apoio e orientação em todas as etapas de realização do estudo, sendo responsáveis por ele: ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA e Prof. Dr. GERALDO ALVES SOBRAL JÚNIOR (supervisão).
10. Você será informado (a) do resultado final do projeto e sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo.
11. A qualquer momento, você poderá recusar a continuar participando do estudo e, também, que poderá retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo.
12. As informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto para a equipe de pesquisa, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto após a sua autorização.
13. O estudo não acarretará nenhuma despesa para você.
14. Você será indenizado(a) por qualquer dano que venha a sofrer com a sua participação na pesquisa (nexo causal).
15. Você receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado por todos.

Eu,.....responsável pelo menor..... que foi convidado a participar da pesquisa, tendo compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a participação no mencionado estudo e estando consciente dos direitos, das responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a participação implicam, concordo em autorizar a participação

V. Martins

do menor e para isso eu DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Endereço da equipe de pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Instituto Federal de Alagoas - IFAL
 Endereço: Av. Benedito Bentes, S/N – Conj Benedito Bentes II
 Cidade/CEP: MACEIÓ/ 57.084-649
 Telefone: (82) 2126-6230
 Ponto de referência: Entrando na rua do CAIC

Contato de urgência: Sr(a).

Endereço:
 Complemento:
 Cidade/CEP:
 Telefone:
 Ponto de referência:

ATENÇÃO: O Comitê de Ética da UFAL analisou e aprovou este projeto de pesquisa. Para obter mais informações a respeito deste projeto de pesquisa, informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo, dirija-se ao: Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas. Prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC), Térreo, Campus A. C. Simões, Cidade Universitária. Telefone: 3214-1041 – Horário de Atendimento: das 8:00 as 12:00hs. E-mail: comitedeeticaufal@gmail.com

Maceió, de de .

Assinatura ou impressão datiloscópica d(o,a) voluntári(o,a) ou responsável legal e rubricar as demais folhas	Nome e Assinatura do Pesquisador pelo estudo (Rubricar as demais páginas)

Assinatura

APÊNDICE E – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

PODER EXECUTIVO
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA - PROFEPT

**ANEXO IV - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO ALUNOS
MAIORES DE IDADE.**

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para os alunos maiores de idade

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa: EFEITOS DA GINÁSTICA LABORAL NA PERCEPÇÃO DO ESTRESSE: UMA PROPOSTA PEDAGÓGICA da pesquisadora ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA e supervisão do Prof. Dr. GERALDO ALVES SOBRAL JÚNIOR do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT). A seguir, as informações do projeto de pesquisa com relação a sua participação neste projeto:

1. O estudo se destina a analisar os efeitos da ginástica laboral sob a percepção do estresse e propor a inserção de um programa de ginástica laboral que possa ser utilizado como prática pedagógica, tendo como participantes os alunos e docentes do terceiro ano do Curso Técnico Integrado ao Ensino Médio em Agroindústria e os servidores (assistentes em administração e assistentes de alunos) do IFAL, Campus Satuba.
2. A importância desse estudo é a de contribuir com a sistematização de práticas educativas por meio da ginástica laboral.
3. Os resultados que se desejam alcançar são: espera-se que o programa de ginástica laboral permita aos participantes experienciarem diversos exercícios que possam estimular o autoconhecimento e promover a percepção dos mesmos quanto à sua contribuição para a saúde, especialmente sobre o estresse do dia-a-dia, espera-se ainda que a proposta do programa de ginástica laboral possa contribuir com a sistematização de práticas educativas.

Almeida

4. A coleta de dados está prevista para acontecer entre os meses de janeiro a março de 2021.
5. O estudo será feito da seguinte maneira: no primeiro encontro a pesquisadora irá apresentar todas as etapas da pesquisa, bem como os objetivos, as metas e a função social que a referida pesquisa pretende atingir. De posse de todas essas informações, os participantes serão solicitados a sugerir temas relacionados à temática da pesquisa e que gostariam que fossem abordados nas sessões, receberão os esclarecimentos sobre o estudo em qualquer aspecto que desejarem e estarão livres para participar ou recusar-se a participar, a qualquer tempo sem quaisquer prejuízos. A participação é voluntária, e a recusa em não participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que você será atendido pelo pesquisador. Você deverá responder a um questionário semiestruturado antes de iniciar o programa de ginástica laboral, este será elaborado pela pesquisadora com o intuito de colher informações sobre a atividade profissional, sobre a saúde e sobre o perfil social e investigar a sua percepção do estresse nas atividades acadêmicas/profissionais desenvolvidas. O referido questionário será reaplicado após os três meses de execução do programa. Os dados obtidos nos dois questionários serão comparados e analisados estatisticamente ao final da pesquisa, com o intuito de avaliar se houve mudança na percepção quanto ao estresse referido antes do programa. Finalizado os 3 meses de execução do programa de ginástica laboral será realizada uma roda de conversa, na qual será possível ouvi-lo a respeito de todo o processo em que você esteve envolvido. Você ficará livre para expor suas impressões e apontar pontos positivos ou negativos, bem como será solicitado a avaliar todo o processo e sugerir ajustes que possam melhorá-lo. O programa que será executado conta com exercícios leves (mobilizações articulares, alongamento e fortalecimento muscular, exercícios respiratórios e meditativos) podendo ser executados por qualquer pessoa. No questionário de avaliação da percepção do estresse, você deverá responder se possui alguma doença/patologia, por meio desse item, a pesquisadora avaliará a possibilidade de sua participação e, caso necessário, poderá ser solicitado um atestado médico para que você possa ser incluído ou não na pesquisa. Serão incluídos na pesquisa todos os alunos e docentes do terceiro ano do Curso Técnico Integrado ao Ensino Médio em Agroindústria e os servidores (assistentes em administração e assistentes de alunos) que voluntariamente se dispuserem a participar após serem abordados pela

Luízia

pesquisadora e receberem todas as informações pertinentes referentes à pesquisa. Serão excluídos aqueles que após a abordagem não aceitarem participar da mesma, bem como aqueles que, caso seja solicitado atestado médico, não o apresentarem. O programa de ginástica laboral será realizado pela pesquisadora nas dependências do IFAL, Campus Satuba, duas vezes por semana, em sessões com duração de 10 a 15 minutos, durante o intervalo das aulas, num período de 3 meses, com todos os alunos que estiverem presentes nos respectivos dias e que se dispuserem a participar.

6. A sua participação será nas seguintes etapas: encontro com a pesquisadora, no qual você receberá todas as informações pertinentes sobre a pesquisa; resposta a um questionário semiestruturado que será aplicado antes de iniciar o programa de ginástica laboral e após os três meses de execução do mesmo; participação no programa de ginástica laboral, 2 vezes na semana, durante um período de 3 meses; roda de conversa ao final da pesquisa.

7. Os incômodos e possíveis riscos à sua saúde física e/ou mental são: as respostas ao questionário proposto e à roda de conversa poderão implicar riscos de desconforto, cansaço, aborrecimento ou inibição, constrangimento diante do entrevistador ou quebra de sigilo involuntário e não intencional. Para minimizar tais situações, serão garantidos local adequado, todos os esclarecimentos necessários sobre a pesquisa, liberdade para não responder questões, além de serem asseguradas a sua privacidade, confidencialidade e proteção de sua identidade.

8. Os benefícios esperados com a sua participação no projeto de pesquisa, mesmo que não diretamente são: a pesquisa poderá contribuir nas reflexões sobre práticas educativas que possam auxiliar na melhoria dos fatores relacionados ao estresse. Nesse sentido, a pesquisa pretende suscitar a reflexão sobre a necessidade de educar sob os aspectos da omnilateralidade. O programa de ginástica laboral poderá indicar parâmetros que possam subsidiar a melhoria do ambiente de trabalho e das salas de aula em seus aspectos ergonômicos, bem como poderá propiciar melhoria nas relações interpessoais dos envolvidos na pesquisa.

9. Você poderá contar com a seguinte assistência: os participantes desse estudo receberão apoio e orientação em todas as etapas de realização do estudo, sendo responsáveis por ele: ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA e Prof. Dr. GERALDO ALVES SOBRAL JÚNIOR (supervisão).

Alina

10. Você será informado (a) do resultado final do projeto e sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo.
11. A qualquer momento, você poderá recusar a continuar participando do estudo e, também, que poderá retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo.
12. As informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto para a equipe de pesquisa, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto após a sua autorização.
13. O estudo não acarretará nenhuma despesa para você.
14. Você será indenizado(a) por qualquer dano que venha a sofrer com a sua participação na pesquisa (nexo causal).
15. Você receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado por todos.

Eu, tendo compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implicam, concordo em dele participar e para isso eu DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Endereço da equipe de pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Instituto Federal de Alagoas - IFAL

Endereço: Av. Benedito Bentes, S/N – Conj Benedito Bentes II

Cidade/CEP: : MACEIÓ/ 57.084-649

Telefone: (82) 2126-6230

Ponto de referência: Entrando na rua do CAIC

Contato de urgência: Sr(a).

Endereço:

Complemento:

Cidade/CEP:

Adriano

Telefone:

Ponto de referência:

ATENÇÃO: O Comitê de Ética da UFAL analisou e aprovou este projeto de pesquisa. Para obter mais informações a respeito deste projeto de pesquisa, informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo, dirija-se ao: Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas Prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC), Térreo, Campus A. C. Simões, Cidade Universitária. Telefone: 3214-1041 – Horário de Atendimento: das 8:00 as 12:00hs. E-mail: comitedeeticaufal@gmail.com

Maceió, de de .

Assinatura ou impressão datiloscópica d(o,a) voluntári(o,a) ou responsável legal e rubricar as demais folhas	Nome e Assinatura do Pesquisador pelo estudo (Rubricar as demais páginas)

Univesa

APÊNDICE F - ROTEIRO DO PRODUTO EDUCACIONAL (VÍDEO)

Título do produto: Mente são, corpo são. Ginástica Laboral para estudantes da Educação Profissional e Tecnológica.

Apresentação:

Olá! Meu nome é Aline, eu sou aluna do ProfEPT - Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica do IFAL, Campus Benedito Bentes. Este vídeo constitui o Produto Educacional que é exigido pelo programa para a conclusão do mestrado. O Produto Educacional consiste em qualquer recurso tecnológico que funcione como um objeto de aprendizagem, que tenha aplicabilidade nas Instituições de Ensino e que seja capaz de agregar valor a estas instituições com o objetivo de potencializar as práticas educativas e, principalmente, o processo de ensino-aprendizagem, impactando a educação e as pessoas de forma prática.

Neste vídeo, vocês terão acesso a exercícios da Ginástica Laboral que poderão ser utilizados em sala de aula e até mesmo fora dela, com o objetivo de promover relaxamento físico e psicológico.

Mas o que é a Ginástica Laboral?

A GL compreende exercícios de alongamento, relaxamento, fortalecimento muscular, respiratórios e de coordenação motora, realizados no próprio local de trabalho e durante as jornadas de trabalho, em sessões de 5 a 15 minutos, tem por objetivo prevenir e/ou minimizar a sintomatologia e a progressão das doenças relacionadas ao trabalho, promovendo bem estar individual e consciência corporal, bem como um momento de pausa entre as atividades, enfatizando os grupos musculares envolvidos nas tarefas ocupacionais diárias.

Embora tenha surgido com o intuito de ser aplicada no ambiente de trabalho, com o objetivo de prevenir doenças ocupacionais, acreditamos que a Ginástica Laboral pode, oportunamente, ser também utilizada no ambiente escolar, como estratégia de prevenção e controle dos possíveis fatores estressantes, oportunizando um ambiente escolar mais humanizado e promovendo bem-estar físico e emocional.

Durante a vida nos deparamos com inúmeras situações estressoras, seja na escola, no trabalho ou no nosso meio social. Essas situações são necessárias para

o próprio desenvolvimento humano. Em situações normais, esses fatores estressores provocam no indivíduo alterações fisiológicas e demandam a capacidade de adaptação, porém, quando o indivíduo se torna incapaz de adaptar-se, pode apresentar-se em estado de alerta frequente e contínuo, mantendo altos níveis de estresse no tempo, o que, por sua vez, pode interferir nas atividades da vida diária, a ponto de comprometer a qualidade de vida do indivíduo principalmente em seus aspectos físico, fisiológico, emocional, cognitivo e social.

Mas quais são essas situações estressoras?

No ano de 2021, aplicamos um questionário à turma da 2^o série do EM Integrado ao Técnico em Agroindústria do IFAL, Campus Satuba. Neste questionário, buscamos investigar a percepção do estresse dos alunos. O resultado da investigação, além da pesquisa feita em outros estudos que abordam o tema nos forneceram subsídios que nos permitiram apontar possíveis causas de estresse nesses estudantes. A necessidade em atender as demandas da escola, o excesso de atividades escolares, a tensão com as provas e com as reprovações, o gerenciamento da vida pessoal, a ansiedade com o ingresso na universidade e no mercado de trabalho, além da necessidade que muitos alunos têm de acumular trabalho e estudo, são algumas dessas situações estressoras que podem interferir no desenvolvimento pessoal, cognitivo, profissional, afetivo e social, a ponto de interferir no desempenho acadêmico. Do ponto de vista físico, as horas que os alunos passam sentados numa mesma posição na sala de aula, além da adoção de posturas inadequadas, somado a baixa ou nenhuma frequência em que realizam alguma atividade física, podem provocar tensões musculares ou até mesmo doenças musculoesqueléticas que também podem surgir como fontes estressoras.

Por isso, considerando a escola como espaço de ações educativas e de promoção à saúde, é importante a implementação de estratégias que contribuam no manejo do estresse e na consecução de uma educação mais humanizada.

O vídeo está dividido em três blocos: **o primeiro bloco** contém exercícios respiratórios, no qual utilizaremos a Técnica de Respiração Diafragmática. O nosso estado emocional está intimamente relacionado com a nossa respiração, o estresse, por exemplo, provoca aumento da frequência e do ritmo respiratório, por outro lado, se conseguimos controlar a nossa respiração, diminuindo conscientemente o ritmo e

a frequência respiratória, por meio de uma respiração suave e lenta, conseguimos também promover o relaxamento físico e mental, melhorando a oxigenação celular e tecidual, a atividade cognitiva, a nossa pressão arterial tende também a diminuir, conseguimos ainda fortalecer a musculatura respiratória. O **segundo bloco** contempla 6 exercícios de alongamento dinâmico, cujo objetivo é melhorar a mobilidade, imitando os movimentos normais das articulações e músculos de forma repetida. E, por fim, o **terceiro bloco** contempla 10 exercícios de alongamento estático, no qual realizamos o estiramento do músculo e mantemos esse estiramento por, pelo menos, 30 segundos. Ambos, alongamento dinâmico e estático, melhoram a flexibilidade, o que é extremamente importante para facilitar a realização das atividades da vida diária, melhoram o fluxo sanguíneo para o músculo, melhoram ainda a postura. Com relação ao estresse, quando estamos estressados, ficamos mais rígidos e contraídos devido ao tensionamento dos músculos, principalmente os músculos do pescoço, ombro e parte superior das costas. O alongamento promove, então, o relaxamento muscular por diminuir a tensão nos músculos.

1º BLOCO – EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

Relaxe os ombros e sente-se ou deite-se, feche os olhos;

Coloque uma das mãos sobre o abdômen;

Inspire pelo nariz por dois segundos, enchendo o abdômen, a sua mão que está na barriga deve mover-se para fora;

Expire por 3 segundos com os lábios franzidos enquanto pressiona o abdômen, recolhendo a barriga para dentro;

Repita o exercício 10 vezes.

2º BLOCO – EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO DINÂMICO

1. Mobilização de pescoço
2. Rotação de ombros (anterior e posterior)
3. Mobilização de punho (rotação e flexo-extensão)
4. Mobilização de joelhos
5. Mobilização de quadril (latero-lateral e em círculo)

6. Mobilização de tornozelo (livre e em pé)

3º BLOCO – EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO ESTÁTICO

1. Alongamento de pescoço (anterior/posterior e lateral)
2. Alongamento de tríceps braquial
3. Alongamento de bíceps braquial
4. Alongamento dos flexores e extensores do punho
5. Alongamento da lombar com a pena cruzada
6. Alongamento dos rotadores da coluna
7. Alongamento do quadrado lombar
8. Alongamento de bíceps femoral
9. Alongamento de posteriores da coxa
10. Alongamento de flexores do tornozelo/panturrilha

*manter cada alongamento por 30 segundos.

OBS: será utilizado música instrumental de fundo.

Encerramento do vídeo

Esperamos que esse vídeo auxilie na promoção de um momento de relaxamento e de conexão consigo mesmo, contribuindo no manejo do estresse e, consequentemente, com as práticas de ensino-aprendizagem. E que ele possa ser realizado não somente na escola, mas também fora dela.

O vídeo termina com a frase:

Mente são, corpo são. Ginástica Laboral para Estudantes da EPT.

ANEXOS

ANEXO I - AUTORIZAÇÃO PARA A REALIZAÇÃO DA PESQUISA



PODER EXECUTIVO
 MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
 INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS
 PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
 PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA – PROFEPT

AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA

Eu, Valdemir Lino Chaves Filho, diretor-geral do Instituto Federal de Alagoas - Campus Satuba, venho por meio desta informar a V. S^a. que autorizo a pesquisadora ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA, estudante do curso de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal de Alagoas, a desenvolver a pesquisa intitulada “EFEITOS DA GINÁSTICA LABORAL NA PERCEPÇÃO DO ESTRESSE: UMA PROPOSTA PEDAGÓGICA”, sob a orientação do Prof. Dr. GERALDO ALVES SOBRAL JÚNIOR. Declaro conhecer e cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/2012. Esta instituição está ciente de suas responsabilidades como coparticipante do projeto de pesquisa.

Satuba, 10 de agosto de 2020.

VALDEMIR LINO CHAVES
 FILHO:04434150480

Assinado de forma digital por
 VALDEMIR LINO CHAVES
 FILHO:04434150480
 Dados: 2020.08.10 17:12:23 -03'00'

Valdemir Lino Chaves Filho

Diretor-geral do IFAL - Campus Satuba

Portaria Nº 1.883, de 19/06/2019 D.O.U. de 21/06/2019

ANEXO II - PARECER CONSUBSTANCIADO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: EFEITOS DA GINÁSTICA LABORAL NA PERCEPÇÃO DO ESTRESSE: UMA PROPOSTA PEDAGÓGICA.

Pesquisador: ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 36852820.7.0000.5013

Instituição Proponente: INSTITUTO FEDERAL DE EDUCACAO, CIENCIA E TECNOLOGIA DE ALAGOAS

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.370.839

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um estudo, em nível de mestrado, qualitativo de do tipo pesquisa-ação sobre o efeito de um programa de ginástica laboral na percepção do estresse, para desenvolvimento de uma proposta pedagógica. O estudo será desenvolvido com escolares de uma das turmas do terceiro ano do Curso Técnico Integrado ao Ensino Médio em Agroindústria e dos servidores (assistentes em administração e assistentes de alunos) do Instituto Federal de Alagoas, campus Satuba. O estudo será desenvolvido pelo período de 3 meses, a partir de práticas de ginástica laboral, sendo avaliado diferentes indicadores de saúde antes e depois da intervenção.

Objetivo da Pesquisa:

Primário: Analisar como a prática de um programa de ginástica laboral afeta a autopercepção do estresse relacionada às atividades acadêmicas/profissionais desenvolvidas dos alunos e docentes de uma das turmas do terceiro ano do Curso Técnico Integrado ao Ensino Médio em Agroindústria e dos servidores (assistentes em administração e assistentes de alunos) do IFAL, Campus Satuba.

Secundário: Estimular a reflexão dos participantes sobre a dinâmica atual do trabalho e sobre o compromisso da escola com a formação omnilateral. Investigar a inserção da ginástica laboral como prática pedagógica em ensino/aprendizagem.

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, s/n - Campus A . C. Simões.

Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 57.072-900

UF: AL **Município:** MACEIO

Telefone: (82)3214-1041

E-mail: comitedeeticaufal@gmail.com

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS



Continuação do Parecer: 4.370.839

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos do estudo parecem ser bem ponderados, como afirmam os pesquisadores “As respostas ao questionário proposto e à roda de conversa poderão implicar riscos de desconforto, cansaço, aborrecimento ou inibição, além de constrangimento diante do entrevistador”, bem como as medidas para mitigar tais riscos, como “serão garantidos local adequado, todos os esclarecimentos necessários sobre a pesquisa, liberdade para não responder questões, além de serem asseguradas a privacidade, confidencialidade, proteção de identidade e a não estigmatização, garantindo o não prejuízo dos participantes”.

Contudo não está claro sobre a quebra de sigilo “Caso ocorra quebra do sigilo da pesquisa há possibilidade de desligamento ao longo do processo. Para evitar risco desse nível os participantes receberão os esclarecimentos necessários sobre todas as etapas e objetivos do estudo. Se ainda assim, verificar-se a ocorrência de alguma das questões citadas (inibição, constrangimento ou quebra de sigilo) o colaborador será desligado do estudo e o fato comunicado ao Conselho de Ética na Pesquisa para que se avalie a necessidade de adequação. Havendo quebra de sigilo, os dados com sigilo rompido no curso do estudo serão descartados.” Neste caso não fica claro de quais partes ou pesquisadores haverá quebra de sigilo (ver pendências).

Por fim os pesquisadores afirmam numa relação de responsabilidade que “manteremos relação direta com a equipe multidisciplinar do IFAL - Campus Satuba, principalmente com a psicóloga e a enfermeira, para quaisquer tipos de acompanhamento físico e psíquico-emocional, caso seja necessário.”.

Entre os benefícios os pesquisadores afirmam: 1) “a pesquisa poderá contribuir nas reflexões sobre práticas educativas que possam auxiliar na melhoria dos fatores relacionados ao estresse”; 2) “ suscitar a reflexão sobre a necessidade de educar sob os aspectos da omnilateralidade”; 3) benefícios direto de “o programa de ginástica laboral poderá indicar parâmetros que possam subsidiar a melhoria do ambiente de trabalho e das salas de aula em seus aspectos ergonômicos, bem como poderá propiciar melhoria nas relações interpessoais dos envolvidos na pesquisa”; 4) “executar diversos exercícios indo além de um condicionamento mecanicista, estimulando o autoconhecimento e promovendo a percepção das pessoas quanto à sua contribuição para a saúde, especialmente sobre o estresse do dia-a-dia.”

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto e documentos foram apresentados de forma clara, com certo detalhamento e de forma

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, s/n - Campus A . C. Simões,
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 57.072-900
UF: AL **Município:** MACEIO
Telefone: (82)3214-1041 **E-mail:** comitedeeticaufal@gmail.com

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS



Continuação do Parecer: 4.370.839

objetiva. O método de pesquisa é adequado para responder o objetivo elencado. Todos os termos obrigatórios e demais documentos foram apresentados de forma adequada. O documento de publicização foi anexado nesta reapresentação. O número de participantes (61 participantes), critérios de inclusão e exclusão foram devidamente justificados. Há necessidade de explicar melhor os riscos de ruptura do sigilo dos dados de pesquisa e sobre como os resultados do estudo serão divulgados ou retornados aos participantes. O TCLE e TALE sofreram de ajustes substanciais e estão adequados.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os pesquisadores apresentam as declarações: 1) TCLE e TA (inadequados – ver pendências); 2) Anuência para realização da pesquisa à Direção do IFAL-Satuba (adequado); 3) Cronograma (adequado); 4) Orçamento (adequado); 5) Projeto Detalhado (adequado); 6) declaração de Infraestrutura necessária ao estudo; 7) Termo de publicização dos resultados.

Recomendações:

Ver "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações".

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Sem óbices éticos.

Considerações Finais a critério do CEP:

O CEP informa que de acordo com a Resolução CNS nº 466/12, a responsabilidade do pesquisador é indelegável e indeclinável e compreende aspectos éticos e legais, devendo o pesquisador:

- a) apresentar o protocolo devidamente instruído ao CEP, aguardando a decisão de aprovação ética, antes de iniciar a pesquisa;
- b) elaborar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e/ou Termo de Assentimento Livre e Esclarecido, quando necessário;
- c) desenvolver o projeto conforme delineado;
- d) elaborar e apresentar os relatórios parciais e final;
- e) apresentar dados solicitados pelo CEP a qualquer momento;
- f) manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa;
- g) encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto;
- h) justificar fundamentadamente, perante o CEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados;

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, s/n - Campus A . C. Simões,

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 57.072-900

UF: AL

Município: MACEIO

Telefone: (82)3214-1041

E-mail: comitedeeticaufal@gmail.com

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS



Continuação do Parecer: 4.370.839

i) sugere-se que os arquivos recusados sejam excluídos da Plataforma e postados os novos com as devidas correções para evitar acúmulo de postagens.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1531890.pdf	13/10/2020 20:26:06		Aceito
Outros	TALE.pdf	13/10/2020 20:25:13	ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA	Aceito
Parecer Anterior	Parecer.pdf	13/10/2020 20:23:57	ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.docx	13/10/2020 20:19:44	ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA	Aceito
Outros	Carta.docx	13/10/2020 20:16:15	ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA	Aceito
Cronograma	Cronograma.docx	24/09/2020 22:24:39	ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle.docx	24/09/2020 22:21:03	ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA	Aceito
Outros	Pesquisa.pdf	20/08/2020 21:55:52	ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA	Aceito
Declaração de concordância	Decla.pdf	14/08/2020 17:50:34	ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA	Aceito
Orçamento	doc.pdf	14/08/2020 17:35:21	ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA	Aceito
Folha de Rosto	Folha.pdf	14/08/2020 17:29:59	ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Infraestrutura.docx	14/08/2020 17:14:50	ALINE ROSE SANTOS VIEIRA DA SILVA	Aceito

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, s/n - Campus A . C. Simões,

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 57.072-900

UF: AL

Município: MACEIO

Telefone: (82)3214-1041

E-mail: comitedeeticaufal@gmail.com

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS



Continuação do Parecer: 4.370.839

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

MACEIO, 29 de Outubro de 2020

Assinado por:

CAMILA MARIA BEDER RIBEIRO GIRISH PANJWANI
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, s/n - Campus A . C. Simões,

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 57.072-900

UF: AL

Município: MACEIO

Telefone: (82)3214-1041

E-mail: comitedeeticaufal@gmail.com