



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

JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS

**QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE
ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO
INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORURIBE**

MACEIÓ

2023

JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS

**QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE
ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO
INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORURIBE**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós- graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo campus Benedito Bentes do Instituto Federal de Alagoas, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre/Mestra em Educação Profissional e Tecnológica.

Orientador: Dr. Edel Alexandre Silva Pontes
Coorientação: Dr. Eduardo Cardoso Moraes

MACEIÓ

2023



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

S237q

Santos, Josimar Barbosa dos.

Qualidade de vida no trabalho de profissionais no ambiente escolar: oficinas de ginástica laboral para servidores do Instituto Federal de Alagoas - campus Coruripe/Josimar Barbosa dos Santos. – 2023.

197 f. : il.

Orientador: Prof. Dr. Edel Alexandre Silva Pontes. Coorientador:
Prof. Dr. Eduardo Cardoso Moraes.

Dissertação (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica) Instituto Federal de Alagoas, Campus Avançado Benedito Bentes, Maceió, 2023.

1. Educação. 2. Qualidade de vida. 3. Ginástica Laboral. 4. Doença Ocupacional
I. Título.

CDD: 370

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



INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS
Autarquia criada pela Lei nº 11.892 de 29 de dezembro de 2008



**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E
TECNOLÓGICA**


JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS

**QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE
ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO
INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORURIFE**


Dissertação apresentada ao Programa de Pós- graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Instituto Federal de Alagoas, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre/Mestra em Educação Profissional e Tecnológica.

Aprovada em 30 de março de 2023


COMISSÃO EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 EDEL ALEXANDRE SILVA PONTES
Data: 19/04/2023 16:06:18-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>


Prof. Dr. Edel Alexandre Silva Pontes - (Presidente e Orientador/a)

Documento assinado digitalmente
 EDUARDO CARDOSO MORAES
Data: 18/04/2023 06:56:30-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Eduardo Cardoso Moraes - (Coorientador/a)

Documento assinado digitalmente
 MARIA DO SOCORRO MENESES DANTAS
Data: 30/03/2023 21:39:18-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Maria do Socorro Meneses Dantas - (Ufal - Membro Externa)

Documento assinado digitalmente
 REGINA MARIA DE OLIVEIRA BRASILEIRO
Data: 10/04/2023 19:19:18-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS
Autarquia criada pela Lei nº 11.892 de 29 de dezembro de 2008



**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E
TECNOLÓGICA**

JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS

**GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE
ALAGOAS**

Produto Educacional apresentado ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Instituto Federal de Alagoas, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre/Mestra em Educação Profissional e Tecnológica.

Validado em 30 de março de 2023.

COMISSÃO EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
gov.br EDEL ALEXANDRE SILVA PONTES
Data: 19/04/2023 16:06:18-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Edel Alexandre Silva Pontes - (Presidente e Orientador/a)

Documento assinado digitalmente
gov.br EDUARDO CARDOSO MORAES
Data: 18/04/2023 06:56:30-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Eduardo Cardoso Moraes - (Coorientador/a)

Documento assinado digitalmente
gov.br MARIA DO SOCORRO MENESES DANTAS
Data: 30/03/2023 21:39:18-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Maria do Socorro Meneses Dantas - (Ufal - Membro Externa)

Documento assinado digitalmente
gov.br REGINA MARIA DE OLIVEIRA BRASILEIRO
Data: 10/04/2023 19:19:18-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Dedico este trabalho a todos/as os/as trabalhadores/as do Brasil, eles são os verdadeiros produtores de toda a riqueza socialmente construída. Dedico também aos/às meus/minhas familiares e amigos/as, pois são minhas inspirações e que prestaram todo o apoio necessário nesta exaustiva jornada, mas proveitosa e de muito valor para o meu enriquecimento pessoal, social e profissional.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, a Deus por ter me concedido a oportunidade e forças para buscar a concretização de mais esta meta.

Aos meus familiares e amigos, minha base e acolhimento em todos os momentos.

Aos professores do ProfEPT/IFAL, sobretudo ao meu orientador professor Dr. Edel e ao Coorientador professor Dr. Eduardo. Aos meus colegas e amigos desse programa de mestrado que tanto me ajudaram nesta jornada formativa.

Aos meus colegas e amigos de trabalho que depositaram confiança em mim e na proposta do projeto deste mestrado.

E a todos e todas que, de maneira direta ou indireta, ajudaram-me na realização desta produção.

“Uma vida saudável não se retém apenas a uma boa alimentação e atividades físicas, não se pode ter saúde sem novas experiências e conhecimentos, sem exercitar a mente, sem atividades culturais, sem humildade, sem bons pensamentos e principalmente, sem praticar atitudes sociáveis.”

(CATARINA QUIRINO STOCCO, 2016)

RESUMO

Esta pesquisa aborda a ginástica laboral como prática de exercícios físicos no ambiente de trabalho, seus benefícios na prevenção de doenças ocupacionais e na promoção de um maior bem-estar físico e emocional do trabalhador. O trabalho teve como objetivo verificar os benefícios da ginástica laboral na qualidade de vida no trabalho dos servidores do Instituto Federal de Alagoas - Campus Coruripe, no que se refere à diminuição do quadro de dor e desconforto corporal. Para tanto, identificou-se o nível de prática de atividade física e de comportamento sedentário, bem como, analisou-se a sensação de desconforto/dores corporais antes e depois das oficinas de ginástica laboral. Procedendo desse modo, as necessidades formativas e corpóreas dos participantes, relacionadas à temática abordada, foram melhor atendidas pelas oficinas de ginástica laboral, as quais tiveram suas etapas documentadas a partir do registro fotográfico e anotação, base para a elaboração de um produto educacional capaz de nortear futuras aplicações das oficinas. Este estudo é de natureza quali-quantitativa e seu desenvolvimento ocorreu por meio da pesquisa-ação, na qual os participantes foram agentes ativos das decisões tomadas. A amostra foi composta por 38 participantes selecionados de forma casual simples, a partir de um nível de confiabilidade de 90% e uma margem de erro de 6%. A coleta dos dados ocorreu por questionários aplicados virtualmente: questionário internacional de atividade física – versão curta (Anexo A) e o questionário de desconforto/dor corporal (Anexo B). Os dados foram tratados por meio de análise estatística descritiva e tabulados com a utilização de planilha do Excel. Constatou-se que somente 50% praticavam semanalmente, pelo menos, 150 minutos de atividade física moderada e, apenas, 18% praticavam semanalmente, pelo menos, 75 minutos, evidenciando que a grande maioria do público-alvo atingiu níveis inferiores aos recomendados pela OMS para adultos. Com relação ao comportamento sedentário, 50% passam 8 horas ou mais sentados ou deitados durante a semana e no final de semana 55% passam 8 horas ou mais sentados ou deitados. Além disso, no diagnóstico inicial, 75% indicaram sentir desconforto/dor em 5 ou mais regiões corporais (em diferentes graus). Já na análise comparativa dos dados de desconforto/dor corporal da aplicação e reaplicação do questionário, 43,5% obteve redução, com outros 43,5% ocorreu aumento e para os 13% restantes houve a manutenção dos níveis de desconforto/dor corporal. As ações da presente dissertação propiciaram, além das experiências formativas inerentes à ginástica laboral e correlatas, momentos de educação em promoção da saúde e ações de incentivo a um estilo de vida mais ativo fisicamente. Espera-se que esta produção ajude a colocar academicamente ainda mais em evidência o tema da qualidade de vida no trabalho, algo de extrema relevância para se alcançar melhorias nos ambientes laborais das instituições de ensino de nosso país.

Palavras-chave: ensino; produto educacional; qualidade de vida no trabalho; ginástica laboral; doenças ocupacionais.

ABSTRACT

This research approaches labor gymnastics as a practice of physical exercises in the work environment, its benefits in the prevention of occupational diseases and promotion of greater physical and emotional well-being of workers. The aim of this study was to verify the benefits of labor gymnastics in the quality of life at work of employees of the Federal Institute of Alagoas - Campus of Coruripe, with regard to the reduction of pain and body discomfort. The level of physical activity and sedentary behavior of employees was identified, as well as feeling of discomfort/body pain before and after labor gymnastics workshops. Thus, the formative and bodily needs of participants, related to the theme addressed, were better met by labor gymnastics workshops, which had their stages documented using photographic record and note, the basis for the elaboration of an educational product capable of guiding future applications of workshops. This study is of quali-quantitative nature and its development took place through action research, in which participants were active agents of decisions made. The sample consisted of 38 participants selected in a simple casual way, based on confidence level of 90% and margin of error of 6%. Data were collected through questionnaires virtually applied: international physical activity questionnaire – short version (Appendix A) and the discomfort/body pain questionnaire (Appendix B). Data were treated through descriptive statistical analysis and tabulated using Excel spreadsheet. It was found that only 50% practiced weekly at least 150 minutes of moderate physical activity and only 18% practiced weekly at least 75 minutes, showing that the vast majority of the sample reached levels below those recommended by WHO for adults. With regard to sedentary behavior, 50% spend 8 hours or more sitting or lying down during the week and at the end of the week, 55% spend 8 hours or more sitting or lying down. In addition, at the initial diagnosis, 75% indicated discomfort/pain in 5 or more body regions (in different degrees). In the comparative analysis of discomfort/body pain data from the application and reapplication of the questionnaire, 43.5% had reduction, 43.5% had increase and for the remaining 13%, there was maintenance of levels of discomfort/body pain. The actions of the present dissertation provided, in addition to formative experiences inherent to labor gymnastics and related ones, moments of education in health promotion and actions to encourage a more physically active lifestyle. It is hoped that this production will help to make the issue of quality of life at work even more academically evident, which is something extremely relevant to achieving improvements in the work environments of educational institutions in our country.

Keywords: teaching; educational product; quality of life at work; labor gymnastics; occupational diseases.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Primeira página do artigo publicado na revista Research, Society and Development	17
Figura 2 – Primeira página do artigo publicado na revista Diversitas Journal	34
Figura 3 – Panfleto de divulgação das ações esportivas para servidor/a	59
Figura 4 – Panfleto da prática do Beach Tennis (tênis de praia) para servidor/a	60
Figura 5 – Panfleto da prática do Tênis de quadra para servidor/a	60
Figura 6 – Panfleto da prática do Beach Tennis em uma pousada	61
Figura 7 – Fotografia dos participantes das atividades de trilha e/ou rapel	61
Figura 8 – Prática do rapel e tirolesa na Ponte de Roteiro	62
Figura 9 – Prática do tênis de praia	63
Figura 10 – Prática do tênis de quadra	64
Figura 11 – Prática do futsal	64
Figura 12 – Primeira oficina	71
Figura 13 – Oficina com os docentes	72
Figura 14 – Oficina com os técnicos administrativos no departamento de ensino e no departamento de administração	73
Figura 15 – Oficina com os técnicos administrativos (dinâmica jogo da velha)	74
Figura 16 – Sessão de massagem	74

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Conceito de qualidade de vida	24
Quadro 2 – Razões pelas quais os profissionais são beneficiados com um programa de QVT	26
Quadro 3 – Benefícios da prática de atividade física	29
Quadro 4 – Resultados positivos de programas de ginástica laboral segundo os autores	38
Quadro 5 – Classificação da ergonomia	41
Quadro 6 – Síntese das etapas da sequência didática	47
Quadro 7 – Escala progressiva da intensidade de desconforto/dor corporal	76
Quadro 8 – Análise comparativa detalhada do índice de desconforto/dor corporal dos respondentes na aplicação e reaplicação do questionário	77

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Prática semanal de caminhada	65
Gráfico 2 – Prática semanal de atividade física moderada	66
Gráfico 3 – Prática semanal de atividade física vigorosa	67
Gráfico 4 – Comportamento sedentário – tempo sentado e/ou deitado em um dia de semana	68
Gráfico 5 – Comportamento sedentário – tempo sentado e/ou deitado em um dia do final de semana	69
Gráfico 6 – Desconforto/dor corporal dos participantes	69

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
1.1 Objetivos da pesquisa	14
1.2 Caracterização metodológica.....	15
1.3 Etapas do estudo	16
2 O TRABALHO, AS DOENÇAS OCUPACIONAIS E A GINÁSTICA LABORAL: CONTRIBUIÇÕES PARA A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO	18
2.1 A formação humana: a importância do trabalho e da educação.....	18
2.2 Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) e as variáveis que a influenciam ...	24
2.3 Doenças ocupacionais: Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)	32
2.4 Ginástica laboral: conteúdo da Educação Física	35
2.5 Ergonomia no ambiente profissional	42
3 METODOLOGIA	45
3.1 Instituição estudada	45
3.2 Natureza do trabalho: técnicos administrativos	46
3.3 Natureza do trabalho: docente	47
3.4 Processo de amostragem	47
3.5 Etapas do estudo.....	47
3.6 Sistematização das oficinas de ginástica laboral: Sequência Didática	49
3.6.1 Relações interativas nos espaços da prática	51
3.6.2 Organização social do espaço da prática.....	51
3.6.3 Organização dos conteúdos.....	52
3.6.4 Materiais curriculares e outros recursos didáticos	53
3.6.5 Etapas da sequência didática.....	54
3.6.6 Avaliação.....	59
4 RESULTADO E DISCUSSÃO	61
4.1 Ações de incentivo à prática esportiva	62
4.2 Tratamento de dados	69
4.3 Diagnóstico inicial: dados e análise.....	69
4.4 Oficinas de ginástica laboral.....	75
4.5 Análise comparativa da aplicação do questionário Desconforto/dor corporal antes do desenvolvimento das oficinas de ginástica laboral e após	79
4.6 Avaliação do Produto Educacional.....	86
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	87
REFERÊNCIAS	89
APÊNDICE A – PRODUTO EDUCACIONAL	96
APÊNDICE B - SLIDES DA PRIMEIRA OFICINA	130
APÊNDICE C – PLANOS DE AULA PARA OS DOCENTES	142
APÊNDICE D – PLANOS DE AULA PARA OS TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS	164
Anexo A – Questionário internacional de atividade física – versão curta (MATSUDO, 2001)	186

Anexo B – Questionário de desconforto/dor corporal adaptado (BALBI, 2012)	
.....	188
Anexo C - Questionário de avaliação do produto educacional.....	189
Anexo C – Parecer consubstanciado do CEP.....	191

1 INTRODUÇÃO

Nasci aos cuidados de D. Mariínha, minha bisavó querida e parteira experiente naquela época, na zona rural do Município de Campo Grande, em 1992, cidade localizada no Agreste do estado de Alagoas, distante 168 km da capital dessa unidade federativa. Em 2005, fui morar na própria cidade supracitada. No ano de 2015 passei a morar na cidade de Arapiraca-AL, atual residência, apesar de trabalhar no IFAL/Campus Coruripe e passar alguns dias da semana nessa cidade. Filho de agricultores com o ensino fundamental I concluído, mas conscientes da importância da escolarização dos filhos, sempre prezavam pela educação de seus seis filhos.

Com relação à educação formal, concluí a educação básica e a graduação em instituições públicas, as quais são responsáveis por uma parcela significativa de minha formação humana. No ano de 2018, na UFAL/Campus Arapiraca, terminei o curso de Educação Física Licenciatura, experiência rica que me permitiu ampliar sobremaneira os meus conhecimentos sobre uma grande paixão, desde muito jovem, as práticas corporais, em especial, os esportes.

Ao longo de 4 anos e alguns meses na universidade, participei de dois grupos de pesquisa da área de Educação Física, além disso foi possível estabelecer o intercâmbio com outras culturas, costumes e etnias por meio das leituras, participações em eventos na própria comunidade acadêmica e fora dela, e também nas viagens a congressos, nas ações de extensão e pesquisa em comunidades, todas essas experiências permitiram um engajamento maior com o mundo da pesquisa científica relacionada à cultura corporal, à promoção da saúde e à formação humana em uma perspectiva holística, fatores que me motivaram para a continuidade dos estudos em uma pós-graduação a nível de especialização e posteriormente a nível de mestrado.

Sou técnico-administrativo do IFAL - Campus Coruripe e já coordenei dois Projetos de Ensino relacionados às práticas esportivas nesta instituição, assim como um Projeto de Extensão voltado ao aprendizado e difusão da dança para a comunidade externa do Campus. Atualmente, juntamente com os dois professores de Educação Física dessa instituição, faço parte da comissão organizadora das atividades relacionadas às práticas da cultura corporal e coordeno os treinamentos da modalidade esportiva voleibol junto aos estudantes da comunidade acadêmica.

O presente trabalho é fruto de uma investigação no âmbito do Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional (ProfEPT) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas (IFAL), Campus Benedito Bentes. Essa pesquisa relata o processo de desenvolvimento e avaliação do Produto Educacional (PE) “Ginástica laboral para os servidores do Instituto Federal de Alagoas”.

A escolha pela temática da ginástica laboral está relacionada à contribuição para a ampliação dos conhecimentos científicos a ela atrelados; o potencial dessa prática na melhoria das condições de vida no trabalho em diversos ambientes profissionais e o bem-estar físico e mental que pode proporcionar aos seus adeptos (MENDES; LEITE, 2012; LIMA, 2019a; LIMA, 2019b).

Outra motivação decorre da formação do pesquisador em Educação Física, já mencionado anteriormente, e o seu conhecimento relacionado às práticas corporais. E ainda o fato de compor o quadro de servidores técnico-administrativos do Instituto Federal de Alagoas - Campus Coruripe, lócus do estudo em tela, o que permite perceber a necessidade e a pertinência da realização das ações propostas.

Este projeto, “Qualidade de vida no trabalho de profissionais no ambiente escolar: oficinas de ginástica laboral para os servidores do Instituto Federal de Alagoas – Campus Coruripe”, está inserido na linha de pesquisa “Práticas Educativas em EPT” e no macroprojeto 1 - “Propostas metodológicas e recursos didáticos em espaços formais e não formais de ensino na EPT” do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT) do Instituto Federal de Alagoas (Ifal), Campus Benedito Bentes.

O problema de pesquisa foi expresso a partir da questão: as oficinas de ginástica laboral contribuem na qualidade de vida no trabalho dos servidores do Instituto Federal de Alagoas – Campus Coruripe, no que se refere à diminuição do quadro de desconforto/dor corporal?

Por meio desse questionamento, este estudo indica a seguinte hipótese: as oficinas de ginástica laboral podem contribuir para a diminuição do nível de desconforto/dor corporal dos profissionais no âmbito escolar.

1.1 Objetivos da pesquisa

- Objetivo geral:

- Investigar os benefícios da ginástica laboral na qualidade de vida no trabalho dos servidores do Instituto Federal de Alagoas - Campus Coruripe, referente à diminuição do quadro de dor e desconforto corporal.
- **Objetivos específicos:**
 - Analisar a sensação de desconforto e as dores corporais dos servidores antes e depois das oficinas de ginástica laboral;
 - Identificar o nível da prática de atividade física e do comportamento sedentário dos servidores;
 - Elaborar uma sequência didática para nortear o desenvolvimento das oficinas de ginástica laboral com os servidores;
 - Elaborar um material pedagógico para nortear futuras aplicações das oficinas de ginástica laboral;
 - Avaliar o material pedagógico, para fins de revisão e possíveis adequações em conformidade com as respostas obtidas.

1.2 Caracterização metodológica

O estudo em questão é de natureza quali-quantitativa e seu desenvolvimento tem como base metodológica a pesquisa-ação, com foco na interação entre pesquisador e participantes para transformação social da sua realidade. A amostra foi composta por 38 participantes (23 docentes e 15 técnicos administrativos) com idade média de 36,3 anos, sendo 25 homens e 13 mulheres, selecionados de forma casual simples¹, a partir de um nível de confiabilidade de 90% e uma margem de erro de 6%. A coleta de dados ocorreu por questionários aplicados virtualmente e o seu tratamento foi realizado por meio de análise estatística descritiva, sendo tabulados com a utilização de planilha do Excel.

¹ Amostragem casual simples ou aleatória simples se refere à composição amostral sem critério ou filtro no processo de seleção, deste modo, todos do universo a ser estudado têm a mesma chance de participar da pesquisa.

1.3 Etapas do estudo

A execução desta pesquisa acontece por meio das etapas descritas após o presente parágrafo, para além da revisão de literatura, elaboração do projeto, submissão a um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) via Plataforma Brasil, aprovação deste pelo CEP da Universidade Federal de Alagoas (parecer 5.172.960).

ETAPA 1:

Convite aos servidores, público-alvo, para a participação na presente pesquisa; na sequência houve a coleta dos dados a partir de questionários aplicados virtualmente: Questionário internacional de atividade física – versão curta, validado pelo estudo de Matsudo (2001) e o Questionário de desconforto/dor corporal, adaptado da pesquisa de Balbi (2012), enquanto diagnóstico para elaborar uma sequência didática sobre ginástica laboral, a qual proporcionou as orientações necessárias para o desenvolvimento de oficinas dessa prática adequadas aos servidores.

ETAPA 2:

Desenvolvimento das oficinas de ginástica laboral e a elaboração do produto educacional em formato de cartilha, com base nas vivências oportunizadas, para nortear futuras aplicações dessas práticas.

ETAPA 3:

Reaplicação do Questionário de desconforto/dor corporal, adaptado da pesquisa de Balbi (2012) (Anexo D), como meio de verificar a eficácia ou não das oficinas de ginástica laboral, no que se refere à minimização da sensação de dor/desconforto dos servidores participantes desta pesquisa.

Aplicação de um questionário avaliativo (Anexo C) deste material pedagógico, aos dois professores de Educação Física do IFAL – Campus Coruripe, para fins de

revisão e possíveis adequações em conformidade com as respostas obtidas.

Como aporte teórico foram utilizadas literaturas referentes às bases conceituais da EPT, ginástica laboral, qualidade de vida no trabalho, doenças ocupacionais e ergonomia.

2 O TRABALHO, AS DOENÇAS OCUPACIONAIS E A GINÁSTICA LABORAL: CONTRIBUIÇÕES PARA A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

2.1 A formação humana: a importância do trabalho e da educação

Este subtópico toma como base o artigo “Formação humana e seus condicionantes socioeconômicos” publicado pelos autores desta pesquisa, em dezembro de 2021, na revista *Research, Society and Development*, v. 10, n. 16, e135101623539 e ISSN 2525-3409 (DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i16.23539>), conforme mostra a imagem abaixo.

Figura 1 – Primeira página do artigo publicado na revista *Research, Society and Development*



Fonte: autor da pesquisa (2023).

A evolução histórica do mundo humano é possível pela característica exclusiva dessa espécie: idealização, de forma prévia na mente, das ações a serem

executadas pela transformação da natureza em benefício da satisfação dos anseios de homens e mulheres, a partir da ação criadora e criativa denominada trabalho (ENGELS, 1876; SAVIANI, 2011; DELLA FONTE, 2018), que acarreta progressos na produção de bens materiais e consequente desenvolvimento e enriquecimento sociocultural. Desta forma:

As transformações que a categoria trabalho vem sofrendo ao longo da história da humanidade, diante das diversas mutações vivenciadas pela sociedade nos seus distintos modos de organização e acumulação, provoca reflexos sociais, políticos, ideológicos, econômicos e culturais, haja vista sua condição de categoria determinante da reprodução do ser social (DA SILVA ET AL., 2019, p.4).

Desde os primórdios, o trabalho assume papel central para a existência e o desenvolvimento humano. De início, era marcado pelo aprendizado a partir da repetição dos gestos, dessa forma, tinha-se o trabalho como princípio educativo, ou seja, a formação para o trabalho ocorria na prática de seu cotidiano com os seus semelhantes: aprendia-se fazendo. Vale esclarecer que o trabalho enquanto princípio educativo não se limita ao mero aprendizado do ofício por meio de sua execução, mas busca a superação da dicotomia entre o trabalho manual e o trabalho intelectual, assim como entre teoria e prática.

Mas, com a complexificação do modo produtivo e das necessidades formativas humanas, fruto de seu processo de desenvolvimento social, tem-se a criação da escola enquanto espaço mais propício à apreensão dos saberes, especialmente dos elaborados e desenvolvidos historicamente, e cumpre a importante função de promover a formação humana (SAVIANI, 2011). Em sua gênese, o acesso era privilégio das classes mais influentes e favorecidas economicamente, mas, com a demanda do próprio mercado de trabalho e das relações sociais, cada vez mais complexas, surge a necessidade de democratizá-la (PINTO, 2011).

Nesse sentido, diversos ordenamentos legais foram instituídos com o objetivo de organizar e conferir maior importância à educação e à escola no cenário brasileiro, dentre os quais a Constituição Federal de 1988 ocupa função salutar. No artigo 205 desta lei está disposto que:

[...] a educação, direito de todos e dever do Estado e da família, será promovida e incentivada com a colaboração da sociedade, visando ao pleno

desenvolvimento da pessoa, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho. (BRASIL, 1988).

O papel da educação escolar é crucial à humanização e aos diversos avanços na produção da existência social. Para Saviani (2011, p. 13):

[...] diz respeito, de um lado, à identificação dos elementos culturais que precisam ser assimilados pelos indivíduos da espécie humana para que eles se tornem humanos e, de outro lado e concomitantemente, à descoberta das formas mais adequadas para atingir esse objetivo.

Assim, essas características de selecionar os conteúdos mais relevantes que devem ser trabalhados, bem como a sua sistematização lógica, os melhores meios e procedimentos para promover o processo de ensino-aprendizagem com cada um deles consistem na diferenciação formativa de outros espaços como o familiar, religioso e variados lugares de sociabilidade.

A organização e os métodos que regem o conjunto de atividades nucleares da escola, situadas no espaço e tempo pedagógico e suas mediações necessárias, são previstos no currículo escolar, o qual é elaborado conforme determinações sociais e políticas, e toma direcionamentos conservadores ou humanísticos segundo o grupo no poder (SAVIANI, 2011).

Nesse sentido, o direcionamento que é dado aos saberes escolares e sua concepção ético-política muda conforme os imperativos econômicos e político- sociais das metamorfoses no processo produtivo no capitalismo em sua fase neoliberal (NEVES; PRONKO, 2008). Isso implica na necessidade de formar trabalhadores cada vez mais flexíveis e empregáveis, capazes de lidar com o cenário atual repleto de novas tecnologias e excesso de informações (MORAES, 2020). Esse processo exige “alterações periódicas no conteúdo e na forma de preparação para o trabalho nessas mesmas determinações no interior da nossa formação social” (NEVES; PRONKO, 2008, p. 23).

Ainda nessa ótica, “compreender o que é o ser humano implica indagar como ele se faz, como vive, o que produz, como produz e, portanto, que tipo de formação propicia o trabalho em dado momento” (DELLA FONTE, 2018).

Conforme essas autoras, a escola é objeto de reprodução dos interesses burgueses, mas serve à classe trabalhadora quando os processos formativos são

constituídos pelos princípios da omnilateralidade ou politecnicidade, que possibilitam ao estudante formar uma visão de totalidade dos fenômenos sociais estudados em articulação com seus conhecimentos prévios, a qual será “alcançada quando este for capaz de elaborar uma síntese em seu pensamento (contribuição das diferentes ciências) articuladamente, permitindo a constatação, interpretação, compreensão e explicação da realidade” (SANTOS, SILVA; PRATES, 2017).

Karl Marx (1866), em suas produções científicas, expõe elementos para uma formação humana omnilateral/politécnica, integrada e unitária, que respectivamente considere uma educação humanística (geral) aliada à tecnologia (trabalho), integração dessas ao trabalho produtivo (trabalho como princípio educativo) e à oferta de uma escola comum para todos (CIAVATTA, 2014). Em contraposição a uma formação unilateral e fragmentária voltada aos interesses do mercado, que dicotomiza o homem em corpo e mente e o conhecimento em teoria e prática; e a dualidade histórica presente no sistema de ensino, sobretudo no ensino médio: escola para os ricos com qualidade e uma escola precária para os pobres com vistas à formação para o mercado (ARAÚJO, 2019).

Nesta seara, encontra-se a Educação Profissional e Tecnológica (EPT), instituída na educação pública de nosso país por meio da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (LDBEN). Essa, em seu artigo 39, estabelece que “a educação profissional e tecnológica, no cumprimento dos objetivos da educação nacional, integra-se aos diferentes níveis e modalidades de educação e às dimensões do trabalho, da ciência e da tecnologia” (BRASIL, 1996).

No mesmo artigo, em seu parágrafo segundo, estipula ainda a abrangência da EPT na formação inicial e continuada ou qualificação profissional; na educação profissional técnica de nível médio; e na educação profissional tecnológica de graduação e pós-graduação. Dessa maneira, tem-se uma verticalização do ensino, em que os professores podem lecionar em qualquer um desses níveis de ensino ofertados (PACHECO, 2010).

A Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica (RFEPCT) teve sua origem por meio da criação de uma rede de Escolas de Aprendizizes- Artífices em 1909, cuja função era meramente assistencialista e moralizadora dos jovens das classes pobres, e ao longo do tempo sofreu diversas metamorfoses, evoluindo tanto em relação a essa finalidade inicial, quanto em expansão territorial e

de alcance de suas ações educativas (NEVES; PRONKO, 2008).

Outro acontecimento marcante dessa trajetória da EPT foi a criação dos Institutos Federais (IFs) e sua integração à RFEPCCT, que ocorreu por meio da Lei n. 11.892, de 29 de dezembro de 2008. Pelo disposto nessa lei, a educação preconizada por esse tipo de escola não se restringe à formação de trabalhadores para o mercado, uma vez que fica estabelecido o compromisso com uma prática educativa que trabalhe de forma inseparável o ensino, a pesquisa e a extensão e busque uma formação ampla (BRASIL, 2008), segundo a perspectiva de uma educação integrada, politécnica e omnilateral dos estudantes. Nessa ótica, “os Institutos Federais como política pública representa trabalhar na superação da representação existente: a de subordinação quase absoluta ao poder econômico” (PACHECO, 2010, p. 17).

De acordo com Ciavatta (2014), formação integrada, pretendida pelas ações educativas no âmbito dos IFs, tem sua origem na educação socialista que almejava ser omnilateral com vistas ao desenvolvimento humano nos seus amplos aspectos corporais, psicológicos, culturais, políticos e científico-tecnológicos. Essa autora também menciona que na realidade brasileira das amplas desigualdades entre as classes, essa integração surge como uma imposição da realidade da população trabalhadora, em que o trabalho é incorporado à educação básica enquanto princípio educativo em associação com a ciência e a cultura.

O significado de ensino integrado não se limita a inter-relação entre educação geral e profissional, mas a busca por consolidá-lo com os ideais de uma formação politécnica, omnilateral e de uma escola unitária; bem como pretende pôr um fim às desigualdades sociais e educacionais brasileiras, à cisão de classes sociais, à separação entre formação para o trabalho manual ou para o trabalho intelectual, e defender a democracia e a escola pública (Idem).

O ensino na EPT, nesta perspectiva, associa a formação geral à formação profissional em todos os níveis de ensino, com práticas pedagógicas que priorizam o trabalho como princípio educativo, tendo como finalidade a superação da divisão entre trabalho manual e trabalho intelectual. Pois, todo profissional é um intelectual e precisa de uma formação dos conhecimentos das ciências e da concepção humanística histórica, para além dos saberes técnicos necessários ao ofício, capaz de capacitá-lo para planejar sua prática e também desenvolvê-la autonomamente e, dessa forma, poder comandar altos cargos como dirigente (GRAMSCI, 2001).

Ainda com relação a essa dicotomia no âmbito da formação para o trabalho, conforme Pacheco (2015, p. 29, grifo do autor),

[...] trata-se de superar a divisão do ser humano entre o que pensa e aquele que trabalha, produzida pela divisão social do trabalho, presente na formação voltada ao “treinamento” para a execução de determinadas tarefas. Antes de formar o profissional, trata-se de formar o cidadão, capaz de compreender o processo produtivo e seu papel dentro dele, incluindo as relações sociais estabelecidas a partir daí. Essas relações ocorrem dentro de um determinado processo histórico onde o trabalho em busca da satisfação das necessidades materiais e subjetivas possibilita ao ser humano construir novos conhecimentos.

A educação politécnica tem como horizonte uma “educação omnilateral ou em todos os aspectos da vida humana – física, intelectual, estética, moral e para o trabalho, integrando a formação geral e a educação profissional” (CIAVATTA, 2014, p. 191). Deste modo, as vivências corpóreas são parte crucial para o processo de humanização e formação nessa perspectiva anunciada, elas tornam homens e mulheres mais conscientes e desenvolvidos culturalmente.

A educação profissional aparentemente democrática, na verdade, destina-se à conformação das desigualdades entre classes, pois cada grupo social tem uma escola com um direcionamento específico tradicional, dirigente ou instrumental (GRAMSCI, 2001). Nesse sentido, Araújo (2019, p. 73) afirma que os Institutos Federais representam um avanço importante, mas não encerra as terríveis desigualdades educativas presentes na realidade educacional brasileira, principalmente pelo fato de seu reduzido número de estudantes atendidos quando comparado ao das escolas da rede estadual, que “[...] respondem por cerca de 80% das matrículas do Ensino Médio Brasileiro [...]”.

Assim, tem-se, de acordo com o autor supracitado, uma dualidade nessa etapa da educação básica e que foi ampliada com a reforma do ensino médio, por acarretar em uma precarização ainda maior das escolas públicas estaduais destinadas a uma formação cada vez mais instrumental dos jovens da classe trabalhadora para atuarem em trabalhos simples, dificultando a possibilidade de ascensão social desses. Por outro lado, os IFs e as escolas particulares têm relativa autonomia e podem resistir a reformas dessa natureza.

Gramsci salienta:

Se se quer destruir esta trama, portanto, deve-se não multiplicar e

hierarquizar os tipos de escola profissional, mas criar um tipo único de escola preparatória (primária-média) que conduza o jovem até os umbrais da escolha profissional, formando-o, durante este meio tempo, como pessoa capaz de pensar, de estudar, de dirigir ou de controlar quem dirige. (2001, p. 49).

Com efeito, isso seria possível em uma sociedade com condições socioeconômicas que, diferente da realidade brasileira, permitissem ao jovem terminar a educação básica e só então escolher uma profissão. A educação integrada, diante da situação posta, e “tendo como fundamento a integração entre trabalho, ciência e cultura, esse tipo de ensino acirra contradições e potencializa mudanças” (CIAVATTA, 2014, p. 199), haja vista que,

O que se propõe é uma formação contextualizada, banhada de conhecimentos, de princípios e de valores que potencializam a ação humana na busca de caminhos de vida mais dignos. Assim, derrubar as barreiras entre o ensino técnico e o científico, articulando trabalho, ciência e cultura na perspectiva da emancipação humana, é um dos objetivos basilares dos Institutos Federais. Sua orientação pedagógica deve recusar o conhecimento exclusivamente enciclopédico, assentando-se no pensamento analítico, buscando uma formação profissional mais abrangente e flexível, com menos ênfase na formação para ofícios e mais na compreensão do mundo do trabalho e em uma participação qualitativamente superior nele. Um profissionalizar-se mais amplo, que abre infinitas possibilidades de reinventar-se no mundo e para o mundo, princípios esses válidos, inclusive, para as engenharias e as licenciaturas. (PACHECO, 2015, p. 14).

Na EPT o foco é a formação humana e, na consecução dessa tarefa, o trabalho enquanto princípio educativo tem função central. A educação para o trabalho, dessa maneira, busca promover o conhecimento a partir das experiências concretas do homem com vistas a sua emancipação, habilitando-o como agente transformador de seu meio, bem como a uma sociedade mais democrática, inclusiva e equilibrada social e ambientalmente, não o mero “adestramento” para o mercado de trabalho (PACHECO, 2015).

2.2 Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) e as variáveis que a influenciam

Ao se discutir sobre qualidade de vida, antes de tudo, deve-se apresentar o conceito de alguns termos que podem ser pouco compreendidos e gerar equívocos na sua utilização como saúde, status de saúde, promoção de saúde, prevenção de doenças, qualidade de vida, qualidade de vida no trabalho, estilo de vida e

felicidade.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) conceitua **saúde** como “[...] um completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença ou enfermidade” (Organização Mundial da Saúde, 1946, p. 100). Desta forma, extrapola-se o simples cuidado da condição física da pessoa, relaciona-se à subjetividade na busca constante por equilíbrio entre os aspectos físico, mental, social e emocional, os quais contribuem para o bem-estar, a segurança e a saúde.

O **status de saúde** é quando a preocupação com a saúde está voltada ao controle de variáveis como o nível de colesterol ou de glicose no sangue, da pressão arterial ou do peso corporal. Valendo notar que nesses casos não se trata de um programa de qualidade de vida.

A **promoção de saúde**, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1986), constitui um tipo de formação voltado à instrução da comunidade para que todos possam adotar atitudes capazes de contribuir com a melhoria da própria qualidade de vida e saúde, inclusive no controle do processo.

A **prevenção de doenças**, por sua vez, visa impedir o surgimento de comorbidades específicas por meio de saberes e dados epidemiológicos, que servem, desta forma, também como base para o controle de doenças infecciosas e a diminuição da incidência de doenças degenerativas. Assim, enquanto a promoção da saúde busca uma intervenção que produza a eliminação permanente ou duradoura da doença com foco no indivíduo, por outro lado, a prevenção está centrada na doença e geralmente o efeito é temporário (OGATA, 2018).

A **qualidade de vida**, conforme a OMS, é a maneira com a qual cada pessoa enxerga a si própria (seu papel no mundo) no âmbito da cultura e sistemas de valores do seu contexto e é algo inerente aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS, 1995). Percebe-se que se trata de um aspecto da subjetividade humana e envolve as dimensões física, emocional, social, ocupacional, intelectual, espiritual e ambiental. Logo, os fatores de condições mínimas de vida digna, relações sociais, estado psicológico, expectativas, valores, crenças e o meio ambiente irão influenciar a qualidade de vida de modo singular para cada pessoa.

No quadro abaixo, será apresentado o conceito de qualidade de vida, a partir de seis domínios, cada um dos quais possui subdomínios.

Quadro 1 – Conceito de qualidade de vida

Domínio	Subdomínios
Físico	Ausência de dor e desconforto
	Energia e ausência de fadiga
	Alimentação saudável
	Sono e repouso adequados
	Prática de atividade física
	Lazer: relaxamento e redução do estresse.
Psicológico	Sentimentos positivos
	Pensar, aprender, memória e concentração
	Autoestima
	Imagem corporal e aparência
	Ausência de sentimentos negativos
Nível de independência	Mobilidade
	Atividades de vida cotidiana
	Independência de medicação e tratamentos
	Capacidade de trabalho
Relações sociais	Relações pessoais
	Suporte (apoio) social
	Atividade sexual
Meio ambiente	Segurança física e proteção
	Ambiente no lar
	Recursos financeiros
	Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade
	Oportunidade de adquirir novas informações
	Participação e oportunidade de recreação e lazer
	Ambiente físico: poluição, ruído, trânsito

	e clima
	Transporte
Aspectos espirituais, religião, crenças pessoais	Espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais

Fonte: adaptado de Maciel (2010).

Tais elementos demonstram que a vida humana é permeada por variados compromissos, que caracterizam essa espécie e dão sentido e propósito à sua existência como, por exemplo, familiares, comunitários, espirituais, educativos/formativos, políticos, ambientais e trabalhistas. Este último quando comparado aos demais, sem dúvida, toma a maior parcela de tempo, considerando a quantidade de horas que se passa no ambiente profissional, em especial os integrantes da classe trabalhadora.

Por conta disto, o local de trabalho deve proporcionar boas condições de infraestrutura, mobiliário e contar com uma boa organização e gestão das atividades, além de ações que contribuam para o bem-estar de todas as pessoas atuantes.

Neste sentido, a **Qualidade de Vida no Trabalho** (QVT) diz respeito a competência para gerir as várias ações, incluindo diagnóstico, implantação de melhorias e inovações gerenciais, tecnológicas e estruturais no meio profissional, conforme a cultura organizacional, com primazia para o bem-estar dos trabalhadores (LIMONGI FRANÇA, 2008).

Nahas (2006) recomenda que não adianta realizar a análise somente da realidade do indivíduo no trabalho, faz-se necessário ir além e envolver os diversos âmbitos da vida como o social, espiritual e o familiar, pois tais dimensões da vida humana ocorrem paralelamente, e para alcançar e manter uma qualidade de vida desejável, deve haver um bom equilíbrio de todas elas.

Ogata (2018) elenca dez razões pelas quais os profissionais são beneficiados com a implantação de um programa de qualidade de vida no trabalho, os quais são apresentados no quadro a seguir:

Quadro 2 – Razões pelas quais os profissionais são beneficiados com um programa de QVT

Benefícios para as pessoas com a	Melhoram o estilo de vida
----------------------------------	---------------------------

implantação de um Programa de Qualidade de Vida	Diminuem os fatores individuais de risco
	Aumentam sua capacidade de controle da própria saúde
	Gerenciam melhor os fatores pessoais e profissionais de estresse
	O ambiente fica mais saudável
	Os relacionamentos se estabelecem de forma mais adequada
	Melhorias na estabilidade emocional
	Aumentam a motivação para o trabalho e para a vida
	Melhora a autoimagem e autoestima
	Aumentam o bem-estar geral

Fonte: autor da pesquisa (2023).

Por outro lado, tem-se ganhos para a organização que implanta ações de QVT, pois “trabalhadores motivados, saudáveis e felizes produzem mais, faltam menos ao trabalho, sofrem menos acidentes e têm menos doenças graves.” (OGATA, 2018, p. 30).

Com relação ao **estilo de vida**, é considerado como:

[...] conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Esses hábitos e ações conscientes estão associados à percepção de qualidade de vida do indivíduo. Os componentes do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, mas isso só acontece se a pessoa conscientemente enxergar algum valor em algum comportamento que deva incluir ou excluir, além de perceber-se como capaz de realizar as mudanças pretendidas. (NAHAS, 2006, p. 63).

Promover a mudança de comportamento a partir da conscientização, com vistas à adoção de um estilo de vida saudável e fisicamente mais ativo ao longo da vida, é fundamental para uma longevidade prazerosa, desfrutando as conquistas e os prazeres da vida. Há de se ter a clareza da complexidade e interdisciplinaridade nesse processo de mudança, pois engloba aspectos pessoais (conhecimento, interesse, aspectos psicológicos e morfológicos) e socioambientais (segurança, distância do local de prática, aspectos econômicos e outros).

A pesquisa Brasil (2009) indica a pertinência de ações voltadas à melhoria do estilo de vida da população ter centralidade nas intervenções do poder público, tendo em vista a importância social e econômica, em razão de uma porcentagem considerável da nação brasileira ser sedentária, ter maus hábitos alimentares e peso corporal acima do nível adequado.

Segundo Ogata (2018, p. 33) “o máximo desempenho pessoal, na empresa, na escola e nos negócios, somente é alcançado em virtude de níveis excelentes de saúde por meio da busca do estilo de vida saudável.”

A **felicidade**, de acordo com Lyubomirsky (2008), pode ser entendida como experiência alegre, de contentamento ou de bem-estar positivo, aliada ao pensamento de que a vida é boa e significativa. Ainda, consoante esse autor, para promover a felicidade é necessário: praticar a gratidão e o pensamento positivo; investir nas relações sociais; administrar o estresse, a adversidade e o trauma; viver no presente; comprometer-se com seus objetivos; cuidar do corpo e da alma.

O **bem-estar** constitui processo ativo e consciente por meio do qual as pessoas tomam decisões em busca de uma existência mais exitosa. O bem-estar envolve respostas emocionais positivas e julgamentos globais de satisfação com a vida (OGATA, 2018). Como se pode notar, algo muito relacionado ao conceito de qualidade de vida e a percepção subjetiva de como a pessoa se sente.

Ressalta-se a importância da prática de atividade física enquanto contributo para a manutenção do bem-estar. Porém, o cenário atual não se apresenta favorável à adoção da prática, pelo contrário, várias pessoas se tornaram mais sedentárias. Isso é decorrente das condições trabalhistas; da crescente urbanização das cidades brasileiras; do avanço tecnológico relacionado à locomoção, da informática e da comunicação; e da recente pandemia da Covid-19, os quais corroboraram para uma vida mais sedentária da população brasileira.

Pois, devido ao prolongado tempo dedicado ao trabalho, problemas de mobilidade urbana, população cada vez mais conectada ao mundo digital e as recentes medidas restritivas de circulação social para mitigar a proliferação do vírus Sars-CoV-2 da pandemia supracitada, homens e mulheres praticam cada vez menos atividades físicas.

E isso contraria as recomendações de algumas investigações científicas, que indicam a manutenção de um estilo de vida ativo, por meio da prática regular de atividade física e/ou exercício físico, como medida capaz de contribuir com a saúde

da população e a redução das chances do desenvolvimento do quadro grave da Covid-19 (CORTEZ et al., 2020; NOGUEIRA et al., 2020). Além disso, a inatividade física vai de encontro à natureza da constituição humana, que tem em seu cerne a necessidade de se movimentar enquanto elemento que contribui para o bem-estar biopsicossocial² (MENDES; LEITE, 2012).

Para Mendes e Leite (2012), a prática de atividade física em níveis baixos ou a inatividade física implica no sedentarismo, que é o reduzido nível de condicionamento físico. Uma pessoa é classificada nessa condição quando seu gasto calórico em atividades físicas, no trabalho e no lazer é menor que 1.000 kcal por semana. Ainda, para esses autores, a prática regular de atividade física pode evitar diversos males, como o sedentarismo, o estresse, o tabagismo, a hipertensão, a obesidade e o aumento do colesterol, que são fatores de risco para doenças cardiovasculares, responsáveis pelo adoecimento de uma significativa parcela da população brasileira.

Nessa perspectiva, a OMS recomenda para adultos na faixa etária de 18 a 64 anos a prática de pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade³; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade⁴; ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para diminuir o sedentarismo e promover benefícios significativos à saúde (OMS, 2020).

Ainda, segundo a OMS, a atividade física regular figura como elemento fundamental para a prevenção e o controle das doenças não transmissíveis (DNTs), como as cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cânceres. Essa prática também colabora com a saúde emocional do indivíduo, incluindo prevenção da perda de memória, sintomas de ansiedade e depressão, além da promoção do bem-estar biopsicossocial.

Dados globais apontam que 27,5% dos adultos (18 a 64 anos) não cumpriram as recomendações da OMS de 2010 para atividade física, com reduzida melhora ao longo da última década (OMS, 2020). Essa Organização indica que há consideráveis

² O estado de saúde do indivíduo é verificado de forma ampla, nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais, para além da ausência de enfermidades.

³ Atividades físicas moderadas são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar um pouco mais forte que no estado de repouso.

⁴ Atividades físicas vigorosas são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar mais forte que no estado de repouso.

desigualdades nos níveis de prática de atividade física em razão de gênero, das condições socioeconômicas e entre diferentes nacionalidades e regiões.

O quadro 3 a seguir, conforme evidências científicas de um estudo feito por um americano, mostra diversos benefícios da prática de atividade física:

Quadro 3 – Benefícios da prática de atividade física

Pesquisas fortemente evidenciam que a atividade física:		Pesquisas evidenciam tanto de maneira forte quanto moderada que a atividade física:	Pesquisas moderadamente evidenciam que a atividade física:
Diminui o risco de:	Morte prematura	Reduz a obesidade abdominal	Favorece a manutenção da massa corporal (peso) após o emagrecimento
	Doença cardíaca		
	Acidente vascular cerebral		
	Diabetes tipo 2		
	Pressão arterial elevada		
	Perfil lipídico sanguíneo desfavorável		
	Síndrome metabólica		
	Câncer de cólon e mama		
Previne o ganho de peso			Reduz o risco de fratura no quadril
Proporciona o emagrecimento se combinado com dieta alimentar			Melhora a qualidade do sono
Melhora a aptidão cardiorrespiratória e muscular			Diminui o risco de câncer de pulmão e

Previne quedas		endometrial
Reduz a depressão		

Fonte: adaptado de Martins (2011).

2.3 Doenças ocupacionais: Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)

No processo de consolidação do sistema capitalista ocorreram diversas alterações na organização e divisão do trabalho, de forma mais expressiva e acelerada após a Revolução Industrial (FRIGOTTO, 2009). Tais alterações implicaram em mudanças no movimentar-se humano no ambiente profissional, de movimentos variados a movimentos cada vez mais restritos e específicos (MENDES; LEITE, 2012).

Essas mudanças trabalhistas podem ser representadas por quatro fases sucessivas: a cooperação simples, na qual o artesão era responsável por todo processo de produção, com movimentos corporais variados utilizando ferramentas manuais; a manufatura, caracterizada pelo trabalho em grupo, em que cada membro realizava uma parte da produção; a maquinaria, fase em que as ferramentas manuais são substituídas pelo uso da máquina e os movimentos corporais do trabalhador tornam-se mecânicos e repetitivos; e, finalmente, a automação, marcada pelo trabalho de controle e/ou vigilância do processo produtivo, com pouca movimentação corpórea do trabalhador.

Em meio às mudanças indicadas, dois distintos sistemas de produção ganharam destaque no cenário mundial. O taylorismo que pretendia particionar ao máximo o processo produtivo em tarefas simples e é caracterizado pela flexibilidade e fluidez na possibilidade de mudanças de funções do trabalhador no interior da fábrica/empresa; e o fordismo que, por sua vez, almejava a especialização do trabalhador e sua padronização (NEVES; PRONKO, 2008). Esses modos trabalhistas impuseram ao profissional o desenvolvimento de tarefas repetitivas ou funções que o condicionam a manter-se por tempo prolongado em uma mesma posição, situações que ocasionaram o aumento expressivo de doenças ocupacionais (MENDES; LEITE, 2012).

Nessa mesma perspectiva, a pandemia da Covid-19 trouxe diversas alterações na rotina diária da população, com o estabelecimento de medidas para

evitar a disseminação do vírus. Uma delas está relacionada ao distanciamento social, que, no âmbito da educação, implicou na adoção do ensino remoto emergencial⁵ por várias instituições de ensino brasileiras.

A rotina de trabalho dos profissionais da educação, a partir de então, ocorre totalmente em sua residência, que nem sempre possui local, mobília e equipamentos adequados para tanto. Esses são fatores que dificultam a manutenção de uma postura corporal adequada, haja vista a ampliação do tempo sentado em frente a um computador (excesso de tela), o que ocasiona também um comprometimento do processo de ensino-aprendizagem e podem gerar estresse, aumentando os riscos do desenvolvimento de doenças e o comprometimento da saúde.

O trabalho remoto, apesar de trazer algumas vantagens, apresenta também diversas desvantagens como isolamento social, redução do espaço físico do lar, aumento dos custos pessoais, perda de benefícios profissionais, maior dificuldade de crescimento profissional, dificuldade de separar a vida pessoal e profissional, e, por consequência, expedientes de trabalho mais longos (OLIVEIRA; KEINE, 2020).

Desse modo, a adoção do trabalho remoto trouxe, de modo mais incisivo, as inquietações sobre as condições de saúde e segurança do trabalhador, uma vez que “no teletrabalho, a autonomia, a flexibilidade de horários e variedade de locais onde o trabalho pode ser desempenhado, especialmente na residência, passam a ser controlados pelo próprio trabalhador” (BRASIL, 2019, p. 5).

A literatura aponta que cerca de quatro milhões de brasileiros são submetidos a tratamento devido a dores ocasionadas pela má postura no dia a dia no ambiente trabalhista e pressões diárias decorrentes da competitividade (POLITO; BERGAMASCHI, 2004; DAMASCENO; ABRAHÃO, 2016).

As condições de trabalho estão diretamente relacionadas com a organização

⁵ Com a Resolução nº 50/2020 a Reitoria aprova as diretrizes para o Ensino Remoto Emergencial no IFAL. Em seu artigo 2º, informa que “por Ensino Remoto Emergencial, no âmbito destas diretrizes institucionais, entende-se o conjunto de atividades pedagógicas realizadas pelo Instituto Federal de Alagoas, com ou sem mediação das tecnologias digitais, a fim de garantir atendimento acadêmico durante o período de restrições, enquanto não for possível a presença física de estudantes e servidores no ambiente institucional”. Ainda, conforme essa normativa, em seu artigo 11, “as atividades do Ensino Remoto Emergencial deverão considerar métodos e práticas específicas de ensino e aprendizagem para alcançar os objetivos pedagógicos, além do acompanhamento didático pelo docente que ministrará o componente curricular, pelas direções de ensino, pelas chefias de departamento de ensino, pelos coordenadores de cursos e pelas equipes pedagógicas”. Dessa forma, deixa clara a necessidade de utilizar metodologias de ensino específicas para essa nova configuração do ensino, com a mediação tecnológica e o acompanhamento pelos sujeitos responsáveis para verificar se os objetivos pedagógicos estão sendo alcançados.

societária em cada período e contexto histórico. O modo de produção capitalista, caracterizado pela superexploração e seu fetichismo⁶, enxerga o profissional como uma ferramenta, desconsiderando suas capacidades individuais, seus traços de personalidade e história de vida de cada um deles.

Ademais, os novos aparatos tecnológicos, os métodos gerenciais modernos pautados na produtividade a qualquer custo e o desemprego estrutural intensificam o trabalho, e trazem como consequência o aumento dos problemas de adoecimento dos trabalhadores. As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) também chamadas de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), o estresse e a fadiga física e mental passam a ser mais comuns no ambiente de trabalho.

As disfunções osteomusculares são causadas pelo uso inadequado do corpo humano e ocorre principalmente por inatividade física; sobrecarga na coluna e má postura corporal nos afazeres do dia a dia, como dormir, sentar, levantar, carregar objetos, dentre outros. No ambiente de trabalho, essas doenças ocupacionais são chamadas de LER/DORT e acometem principalmente os membros superiores (MENDES; LEITE, 2012).

O manual de procedimentos para os serviços de saúde apresenta diversas causas para o surgimento de LER/DORT (BRASIL, 2001 p. 425):

[...] exigências mecânicas repetidas por períodos de tempo prolongados, utilização de ferramentas vibratórias, posições forçadas, fatores da organização do trabalho, como, por exemplo, exigências de produtividade, competitividade, programas de incentivo à produção e de qualidade.

No ambiente escolar os profissionais sofrem desses mesmos problemas. Haja vista que há uma sobrecarga de cobranças por resultados advindas da direção escolar, equipe pedagógica, pais, alunos e a sociedade como um todo. Além disso, as constantes inovações impõem, sobretudo aos professores, a necessidade de se manterem atualizados. Com a adoção do ensino remoto emergencial essas necessidades foram consideravelmente intensificadas e eles tiveram que em curto

⁶ Fetichismo está relacionado ao “fetichismo da mercadoria”, termo criado por Karl Marx, que se relaciona com o conceito de alienação, assim, necessita-se discorrer sobre ambos. A alienação corresponde ao estranhamento do trabalhador com o objeto produzido pelo seu trabalho, em outras palavras, o trabalhador ao ser despossuído da dominação das etapas de fabricação e da posse dos meios de produção para fazê-lo, não mais se reconhece no objeto elaborado. Nesse entendimento, o produto teria um surgimento alheio ao seu criador, como um feitiço, por isso a denominação de “fetichismo da mercadoria”.

tempo aprender novas estratégias pedagógicas para motivar os estudos dos alunos nesse novo meio de aprendizagem (MORAES, 2020).

Todavia, enquanto sujeitos plurais, muitos docentes sentiram dificuldades nessas adequações ao mundo tecnológico e a essa nova forma de ensino, fato que gerou sobrecarga de trabalho e, por causa disso, muitos professores foram acometidos com problemas de saúde (ANDRADE, 2020; OLIVEIRA; SANTOS, 2021).


Segundo Mendes e Leite (2012, p. 100),

As principais causas de afastamento no trabalho são o estresse e as doenças musculoesqueléticas, como as lombalgias e às Ler/Dort, que também estão relacionadas à diminuição da atividade física, à obesidade e ao trabalho repetitivo em professores e funcionários da escola.

2.4 Ginástica laboral: conteúdo da Educação Física

O presente subtópico terá como alicerce o artigo publicado na revista *Diversitas Journal* pelos autores desta pesquisa: “Ginástica laboral: as contribuições da teoria freiriana e da concepção construtivista de Antoni Zabala”, Volume 7, Número 3 (jul./set. 2022) p. 1420 – 1435, ISSN 2525-5215, (DOI: [10.48017/dj.v7i3.2141](https://doi.org/10.48017/dj.v7i3.2141)), conforme mostra a imagem abaixo.

Figura 2 – Primeira página do artigo publicado na revista Diversitas Journal



Diversitas Journal
ISSN 2325-5215
Volume 7, Número 3 (jul./set. 2022) p. 1420 – 1435
https://diversitasjournal.com.br/diversitas_journal

Labor gymnastics: the contributions of freiriana theory and Antoni Zabala constructivist conception

Ginástica laboral: as contribuições da teoria freiriana e da concepção construtivista de Antoni Zabala

SANTOS, Josimar Barbosa⁽¹⁾; PONTES, Edel Alexandre⁽²⁾; MORAES, Eduardo Cardoso⁽³⁾

(1) 0000-0001-5879-5609; Instituto Federal de Alagoas. Arapiraca, AL, Brasil. josimar.barbosa@ifal.edu.br
(2) 0000-0002-9782-8458; Instituto Federal de Alagoas. Maceió, AL, Brasil. edel.pontes@ifal.edu.br
(3) 0000-0002-5117-9421; Instituto Federal de Alagoas. Maceió, AL, Brasil. eduardo.moraes@ifal.edu.br


O conteúdo expresso neste artigo é de inteira responsabilidade dos/as seus/as autores/as.

ABSTRACT

This work aims to analyze the contributions of Paulo Freire's pedagogical theory and Antoni Zabala's constructivist conception to the promotion of labor gymnastics with a view to human education in the perspective of polytechnics. From a qualitative study of a bibliographic nature with works that deal with labor gymnastics, polytechnics, Paulo Freire's theory and Antoni Zabala's constructivist conception. It was found that Paulo Freire's theory and Antoni Zabala's constructivist conception contribute to the transformation of actions with labor gymnastics with a view to the development of contextualized actions that promote the autonomy and critical training of learners, in addition to practical work. In this way, the present literature review contributes to the discussions about the practice of gymnastics in a didactic perspective, based on the dialogue between those involved for the development of actions that promote the Quality of Life at Work, and build a professional environment that is increasingly more humanized, something that collaborates for the execution of work tasks in a more qualitative way.

INFORMAÇÕES DO ARTIGO

Histórico do Artigo:
 Submetido: 05/02/2022
 Aprovado: 02/03/2022
 Publicação: 01/07/2022



Keywords:

Fonte: autor da pesquisa (2023).

A Educação Física é a área de conhecimento responsável por promover os saberes relativos à cultura corporal, constituída por manifestações corporais criadas e desenvolvidas ao longo do tempo, em variados lugares e contextos socioculturais, as quais podem ser representadas por categorias aglutinadoras como esporte, ginástica, dança, luta, jogos e brincadeiras (SOARES et al., 1992).

As Bases Conceituais da Educação Profissional e Tecnológica (EPT) evidenciam as vivências corporais (físicas) como importantes para o processo de formação humana na perspectiva da politecnia, pois ela tem como horizonte a promoção de uma “educação omnilateral ou em todos os aspectos da vida humana – física, intelectual, estética, moral e para o trabalho, integrando a formação geral e a educação profissional” (CIAVATTA, 2014, p. 191).

No âmbito escolar, esse componente curricular deve contemplar a função de garantir aos/às jovens/adultos/adultas, ao longo de toda a educação básica, a aprendizagem desses conhecimentos, como importantes elementos para humanização e enriquecimento da cultura humana. Possibilitando-lhes uma

autonomia cultural, que os capacitem a realizarem as práticas corporais com segurança, sem, necessariamente, precisar de um especialista para auxiliar (DARIDO, 2004); reconhecerem-se como produtores de cultura, para além de reprodutores e apreciadores.

A ginástica é um dos conteúdos clássicos da educação física. A sua origem guarda relação com o surgimento dessa área de conhecimento, desde o seu aparecimento remoto, a partir das formas de os homens e mulheres se expressarem corporalmente com o mundo (LANGLADE; LANGLADE, 1970; SOARES et al., 1992; DARIDO, 2017).

No que se refere à conceituação, conforme Soares et al. (1992, p. 77):

Pode-se entender a ginástica como uma forma particular de exercitação onde, com ou sem uso de aparelhos, abre-se a possibilidade de atividades que provocam valiosas experiências corporais, enriquecedoras da cultura corporal das crianças, em particular, e do homem, em geral. Sua prática é necessária na medida em que a tradição histórica do mundo ginástico é uma oferta de ações com significado cultural para os praticantes, onde as novas formas de exercitação em confronto com as tradicionais possibilitam uma prática corporal que permite aos alunos darem sentido próprio às suas exercitações ginásticas.

A ginástica é um conteúdo da cultura corporal. Mas seu ensino nas aulas de educação física tem sido desvalorizado, haja vista que nos planejamentos e inclusive nas propostas curriculares da escola sua presença é reduzida, e, na maioria dos casos, quando inserida, desconsidera-se o seu contexto histórico-social (DARIDO, 2017), e, em muitas oportunidades, resume-se ao fazer prático. Correia, Marques e Miranda (2019, p. 34) explanam bem sobre essa problemática:

[...] historicamente a Educação Física Escolar como componente curricular obrigatório, no solo da escola, tem se restringido à execução de gestos motores, controladores e disciplinadores do corpo. Os currículos escolares se apresentam instrumentalizados na preparação do fazer prático em detrimento de um ensino que contribua com a formação crítica do educando. Isso corresponde a dizer que a Educação Física Escolar se preocupa muito mais com a formação do homem-técnico (objeto), do que do homem-cultural (sujeito), que vive e se movimenta, que interage com demais atores sociais e traz consigo o sentimento de incompletude.

Françoso e Neira (2014, p. 534) ampliam essa discussão, ao mencionar que:

No âmbito da Educação Física, trata-se de um compromisso histórico baseado na formação de pessoas que saibam se defender das armadilhas

ideológicas que cercam os discursos sobre as práticas corporais. A conscientização demanda a organização de atividades pedagógicas que proporcionem uma reflexão crítica sobre a realidade. As aulas, portanto, não podem restringir-se à execução mecânica de movimentos.

Tradicionalmente, os programas de ginástica laboral (GL) seguem essa mesma lógica e em muitos há um certo esvaziamento teórico e reflexivo sobre as vivências, resumidos quase sempre à execução das atividades propostas. Essa fragmentação dificulta a possibilidade de os praticantes perceberem a importância dessa prática corporal e sua implementação no cotidiano de sua rotina profissional (KALLAS; BATISTA, 2009).

Elenor Kunz, importante teórico da educação física, afirma que as obras de Paulo Freire são fundamentais para que as ações pedagógicas dessa área sejam alicerçadas em uma perspectiva crítica de formação humana, tendo como base ações que deem fundamento à concepção de educação, de aluno, de escola, de sociedade e de mundo preconizadas pelo professor (KUNZ, 2018).

Neste sentido, o entendimento e o agir formativo do professor de educação física muda, de “profissionais que cuidavam do “corpo” dos sujeitos, para pessoas que compreendem o ser humano na sua integralidade, dotado de sentimentos e passível de desenvolver a sua consciência crítica para interpretar e transformar a realidade que vive” (NOGUEIRA, 2019, p. 163).

O surgimento dessa prática corporal como a “arte de exercitar o corpo nu” (SOARES et al., 1992, p. 76) está relacionado com as necessidades humanas de sobrevivência. As quais obrigavam os homens e mulheres a correr, saltar, lançar, práticas corporais presentes desde os primórdios das civilizações (DARIDO, 2017).

Com o passar do tempo essas manifestações corporais foram adquirindo sentidos e características expressivas singulares segundo os contextos socioculturais em cada localidade. As mais expressivas ocorreram nos séculos XVI e XVII. Nesse período e a partir dele houve a criação e sistematização de diversas modalidades de ginástica, com diferentes finalidades, como a artística, a rítmica, a acrobática, a laboral, a localizada, principalmente, por meio dos métodos ginásticos europeus (LANGLADE; LANGLADE, 1970).

No âmbito do trabalho, teve-se a criação e difusão da ginástica laboral (GL), que consiste na prática de exercícios físicos, em curto período de tempo (5 a 15 minutos), no ambiente profissional, pelos trabalhadores, sob a orientação de um

profissional da educação física. Sua origem ocorreu em 1925, diante da revolução industrial e a consequente mudança provocada por esta, com a intensificação da forma como se dava o trabalho, sobretudo no interior das fábricas, fator que gerou mais casos de doenças ocupacionais, demandando cuidado e atenção especial à saúde dos trabalhadores (MENDES; LEITE, 2012; LIMA, 2019). A literatura apresenta diversas conceituações para essa modalidade, algumas são mostradas a seguir.

De acordo com Mendes e Leite (2012, p. 1):

É um programa de qualidade de vida no trabalho (QVT), de promoção de saúde e lazer realizado, durante o expediente de trabalho e é também considerado programa de ergonomia que utiliza atividades físicas planejadas visando à prevenção de lesões por esforços repetitivos e/ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (LER/DORT).

Conforme a Associação Brasileira de Ginástica Laboral (ABGL, 2012, p. 7), a Ginástica Laboral consiste em um

[...] programa de exercícios de curta duração (5 a 15 minutos), que acontece no ambiente de trabalho e que contempla em seus objetivos gerais: diminuir/compensar a carga gerada pelo trabalho nas estruturas musculoesqueléticas; melhorar a percepção corporal e a postura, contribuindo para a diminuição dos índices de acidente de trabalho e afastamentos; promover educação em saúde e estilo de vida ativo.

Assim, com essa prática, tem-se diversos ganhos para a saúde humana: fisiológicos, ao aumentar a força, a flexibilidade e a mobilidade articular, assim como, ao diminuir o cansaço advindo de sobrecarga e repetitividade de movimentos que comprometem músculos, tendões, fâscias e nervos; ergonômicos, ao promover um maior conhecimento sobre o próprio corpo e contribuir para a melhora postural; corrobora também com os aspectos psicológicos, ao desenvolver atividades lúdicas capazes de promover interação social, que aliviam possíveis estresses no trabalho (LIMA, 2019).

Diversos autores enfatizam as contribuições da GL na QVT, apontando o quanto contribui com a adoção de estilo de vida mais saudável, que promove socialização, ludicidade, além de alongamento, relaxamento da musculatura e das articulações que recebem sobrecarga ou estresse ao longo do expediente (SWERTS; ROBAZZI, 2014; ARAÚJO; FAGUNDES, 2015; MARTINS et al., 2015; NETO, 2022). Fatores que corroboram com a humanização no ambiente de trabalho

e refletem positivamente na produtividade. Em suma, geram benefícios fisiológicos, psicológicos, sociais e empresariais (OLIVEIRA, 2007; SILVA; LIMA; BARRO; BARRO; CAPELETTO; 2015; SILVA, 2009; ARAÚJO; FAGUNDES, 2015; NETO, 2022).

Estudos evidenciam que a GL aumenta a produtividade, diminui os acidentes e reduz o número de faltas no trabalho, além do reconhecimento dos benefícios da prática de exercícios físicos no ambiente laboral feito pelos próprios praticantes (MADEIRA, G.F. CARVALHO, L. N., 2013).

Pesquisas também indicam que a GL age de forma preventiva e terapêutica sobre o estresse, seja pelos efeitos dos exercícios físicos na liberação dos hormônios, como as endorfinas, causadores do bem-estar e alívio das tensões, ou na quebra da rotina ocupacional, promovendo relaxamento e um ambiente mais humanizado (SILVA; LIMA; SILVA, 2009). Além disso, há resultados positivos no que se refere à redução de dores musculares e esqueléticas (SANTOS et al., 2007).

Quadro 4 – Resultados positivos de programas de ginástica laboral segundo os autores

FONTE	EMPRESAS
Alves e Vale (1999)	Faber-Castell - houve diminuição nos casos de LER. NEC do Alves Brasil - diminuição de 40% do volume de queixas de dores corporais. Siemens - redução de 60% de reclamações de dores corporais. Atlas Copco Brasil - diminuição de 20% no número de acidentes de trabalho.
Pavan e Michels, apud Mendes e Leite(2004)	Em duas empresas alimentícias do Sul do país, houve aumento da produção em 27% (passou de 30 para 38 frangos por minuto). Após doze semanas da implantação da Ginástica Laboral, houve uma diminuição de 40% dos acidentes de trabalho.
Oliveira (2006), Revista “Isto É”	Xerox do Brasil - aumento da produtividade em até 39%.
Revista Economia e Negócio (2001)	Embraco - queda no número de casos confirmados de LER de 46, em 1997, para cinco, em 1999.
Guerra (1995)	Cimentos Votarantin (Rio Branco) - aumento de produtividade: o carregamento aumentou

	de 12 mil para 14 mil sacos.
Ferreira (1998)	Cecrisa - em um ano de implantação do programa, constatou-se um aumento em torno de 17% na produtividade e uma diminuição das ausências e de afastamentos em torno de 70%.
Martins e Duarte (2001)	Dona-Albarus (Gravataí-RS) - após três meses de Ginástica Laboral, houve uma diminuição de 46% dos acidentes ocorridos e de 54% da procura ambulatorial-traumato ortopédica. Eletrônica-Selenium - em seis meses de Ginástica Laboral, o índice de abstenção ao trabalho decresceu 86,67%, as dores corporais, 64% e 100% dos trabalhadores afirmaram estar mais dispostos a realizar suas tarefas.

Fonte: de Oliveira (2007).

A ampla literatura classifica a GL em três modalidades em razão do horário de sua execução e finalidade, sendo elas: ginástica de aquecimento ou preparatória, realizada antes do expediente ou em seu início, que visa preparar o trabalhador para as tarefas que executará; ginástica de compensação ou de pausa, executada ao longo do expediente, que procura prevenir vícios posturais; e ginástica de relaxamento ou de final de expediente, realizada após o expediente, que busca restabelecer o equilíbrio muscular e articular (MENDES; LEITE, 2012; BRANCO, 2015; LIMA, 2019a; LIMA, 2019b).

Karl Marx (1866) em sua época já apontava a importância dos exercícios físicos para a formação humana, pois, segundo ele, a educação consistia na educação mental, Educação Física dada por meio de exercícios ginásticos e a instrução tecnológica responsável por capacitar os jovens para os processos produtivos de todos os tipos de trabalho.

Importante mencionar que a Lei 12.864/2013 torna a atividade física prerrogativa legal na legislação brasileira relacionada à saúde. Ressalta-se, dessa forma, sua importância enquanto fator condicionante e determinante da saúde no País (BRASIL, 2013).

A prática de qualquer atividade física é importante para a promoção do bem-estar físico e emocional dos indivíduos. Nesse sentido, a prática da GL surge como excelente estímulo para uma rotina mais ativa no ambiente de trabalho em

contraposição ao sedentarismo, e, conseqüentemente, corrobora a prevenção dessas causas de LER/DORT já referidas em parágrafos anteriores (BRASIL, 2001; MENDES; LEITE, 2012; RODRIGUES, MERINO; CASAROTTO FILHO, 2013; LIMA, 2019a; LIMA, 2019b; BRASIL, 2019).

2.5 Ergonomia no ambiente profissional

De origem grega, o termo ergonomia surgiu da palavra “ergon” que significa trabalho e “nomos” que significa leis do trabalho. Em solo brasileiro, o termo ganhou importância com o advento da Norma Regulamentadora NR 17, que estabelece parâmetros mínimos de adaptação do ambiente laboral ao ser humano.

Segundo a Associação Brasileira de Ergonomia (ABERGO, 2020), a ergonomia é área científica relativa à compreensão da interação humana com o meio e todos os artefatos nele presentes e a implementação de teorias, princípios, dados e métodos a projetos, buscando otimizar o bem-estar das pessoas e o desempenho geral do sistema.

Corroborando com esse entendimento, Lima (2019) diz que a Ergonomia é a área de conhecimento responsável pela realização de pesquisa, desenvolvimento e aplicação de normas que buscam adequar da melhor forma o ambiente de trabalho às capacidades corpóreas e psicológicas do trabalhador. Essa autora ainda ressalta a necessidade de um conhecimento básico em ergonomia para a elaboração e aplicação de um programa de GL, haja vista que esses campos de estudo são complementares na busca da promoção das condições de trabalho.

O trabalhador pode interagir de diferentes maneiras com seu ambiente de trabalho e as ferramentas nele presente. Para Rodrigues, Merino e Casarotto Filho (2013, p. 25),

[...] é papel da ergonomia mapear e entender essas interações buscando adequar o trabalhador dentro do sistema produtivo de modo que o mesmo possa realizar suas atividades com eficiência e segurança, levando em consideração suas capacidades físicas e cognitivas.

Deste modo, a ergonomia do trabalho procura compreender as exigências laborais e as dificuldades apresentadas pelos trabalhadores, conforme a Associação Internacional de Ergonomia (AIE),

Os profissionais que praticam a ergonomia, os ergonomistas, contribuem para a planificação, concepção e avaliação das tarefas, empregos, produtos, organizações, meios ambientes e sistemas, tendo em vista torná- los compatíveis com as necessidades, capacidades e limites das pessoas (FALZON, 2007, p.5).

Abergo (2020) aponta que a ergonomia pode ser classificada em ergonomia física, ergonomia cognitiva e ergonomia organizacional, as quais são mostradas no quadro abaixo com mais detalhes:

Quadro 5 – Classificação da ergonomia

CLASSIFICAÇÃO DA ERGONOMIA	RELACIONADA	TÓPICOS RELEVANTES
Ergonomia física	Às características da anatomia humana, antropometria, fisiologia e biomecânica em sua relação com atividade física.	Estudo da postura no trabalho, manuseio de materiais, movimentos repetitivos, distúrbios nos músculos esqueléticos relacionados ao trabalho, projeto de posto de trabalho, segurança e saúde.
Ergonomia cognitiva	Aos processos mentais, tais como percepção, memória, raciocínio e resposta motora conforme afetem as interações entre seres humanos e outros elementos de um sistema.	Estudo da carga mental de trabalho, tomada de decisão, desempenho especializado, interação homem/computador, stress e treinamento.
Ergonomia organizacional	À otimização dos sistemas sociotécnicos, incluindo suas estruturas organizacionais, políticas e de processos.	Comunicações, gerenciamento de recursos de tripulações, projeto de trabalho, organização temporal do trabalho, trabalho em grupo, projeto participativo, novos paradigmas do trabalho, trabalho cooperativo, cultura organizacional, organizações em rede, teletrabalho e gestão da qualidade.

Fonte: autor da pesquisa (2023).

De acordo com Couto (1998), a ergonomia contribui na melhoria das condições de trabalho das seguintes formas: eliminação do movimento crítico ou postura crítica; pequenas melhorias; projeto ergonômico; revezamento nas tarefas ou rodízio; melhoria do método de trabalho; melhoria na organização do sistema de trabalho; orientação ao trabalhador; treinamento na função, ginástica de aquecimento e/ou compensatória; seleção médica, de robustez ou antropométrica; pausas de recuperação. Essas adequações, dentre outras cabíveis, possibilitam a criação de uma realidade na qual o profissional inicie e termine sua carreira sem prejuízos para a sua saúde.

No próximo capítulo abordaremos a metodologia utilizada neste trabalho, com o detalhamento de todas as etapas deste estudo, inclusive é apresentada a sistematização da sequência didática que serviu de base para o desenvolvimento das oficinas de ginástica laboral desenvolvidas.

3 METODOLOGIA

A pesquisa educacional em questão se caracteriza em uma abordagem quali-quantitativa, do tipo pesquisa-ação. Este tipo de estudo se configura como uma investigação social empírica direcionada à consecução de uma ação ou a resolução de um problema coletivo em que pesquisadores e participantes têm papéis ativos em todo o processo (THIOLLENT, 2011), pautados na reflexão e ação constantes, processo que gera aprendizado para todos (BRANDÃO; STRECK, 2006).

Segundo Tripp (2005), a pesquisa-ação consiste em uma investigação-ação que, a partir da utilização de técnicas de pesquisa, procura resolver uma situação problema ou promover a melhoria de práticas rotineiras ou relacionadas a pesquisa científica.

3.1 Instituição estudada

O Instituto Federal de Alagoas - Campus Coruripe, lócus desta pesquisa, está localizado em uma cidade do Litoral Sul do Estado de Alagoas, Coruripe, com uma população de 57.647 e área territorial de 897,800 km², conforme dados do IBGE de 2021. Oferta dois cursos do ensino médio integrado, um de Edificações e o outro de Mecânica, para aproximadamente 500 estudantes. Atualmente, cerca de 70 pessoas trabalham nesta instituição, sendo aproximadamente 35 docentes, 15 técnicos administrativos e 20 profissionais terceirizados.

Para uma ação mais assertiva com a prática da GL, faz-se necessária, além do diagnóstico do nível da prática da atividade física, comportamento sedentário e da percepção do desconforto/dor corporal, uma avaliação geral inerente ao ambiente de trabalho e às características das atividades laborais de cada setor da instituição.

O advento da pandemia da covid-19 e, em decorrência disto, a suspensão das aulas e posterior adoção do Ensino Remoto Emergencial, para conter a contaminação viral, impôs alterações no desempenho das tarefas educativas a todos os profissionais da educação envolvidos direta e indiretamente com os processos de ensino-aprendizagem. Esses fatos demandaram uma intensificação nas atividades laborais em vários setores, exigindo mais energia física e disposição mental.

A GL propicia inúmeros benefícios, todavia, constitui uma prática que demanda bastante atenção e responsabilidade, haja vista que se mal conduzida pode desencadear ou agravar problemas musculoesqueléticos nas regiões já

comprometidas (MENDES; LEITE, 2012). Como forma de minimizar ao máximo as chances de isso ocorrer, foi feita uma análise de cada setor de trabalho juntamente com o professor de Segurança no Trabalho da instituição, assim como das características dos profissionais atuantes por meio dos questionários aplicados.

Enquanto conduta elementar, o profissional da educação necessita buscar entender o funcionamento do ambiente laborativo e suas repartições, além dos conhecimentos específicos sobre a GL e QVT.

Neste sentido, os subtópicos a seguir, de modo detalhado, apresentam especificidades do trabalho dos servidores técnicos administrativos e dos docentes. Por meio delas foi possível identificar a necessidade da criação de dois grupos, um para cada um dessas áreas profissionais, considerando os planejamentos da GL com direcionamento específico para potencializar os resultados e ser mais coerente com a intenção das ações propostas.

3.2 Natureza do trabalho: técnicos administrativos

No que se refere à forma como ocorre a execução do trabalho no lócus da pesquisa, de modo geral, os servidores técnicos administrativos (setor de Registro Acadêmico, Gestão de Pessoas, Pedagógico, Assistência Estudantil, administrativo, Direção Geral, Tecnologia da informação, setor de Nutrição, Direção de Ensino e coordenações atreladas) utilizam bastante os membros superiores, principalmente punhos e mãos no processo de digitação em computador, além disso há uma elevada tensão sobre os ombros e coluna, em especial a cervical, assim como a manutenção por tempo prolongado na posição sentada.

Os setores da Enfermagem e da Biblioteca, além das características descritas, guardam algumas outras peculiaridades. No primeiro, nos momentos de atendimento a discentes enfermos ocorre a adoção de posturas diversas, que no segundo se dão na execução da reposição de livros e nos momentos de realização do tratamento técnico do acervo, quando se faz necessário levar peso e curvar o corpo para inserir livros nas estantes, gerando sobrecarga na coluna vertebral.

Os profissionais terceirizados, por mais que não componham a amostragem deste estudo, terão brevemente descritos os membros e estruturas corporais mais exigidos em suas tarefas laborativas, tendo em vista que participaram de algumas das oficinas planejadas, resguardados os cuidados quanto a alguma limitação que,

por ventura, alguém possua. Os responsáveis pela limpeza e manutenção do prédio, no desempenho diário da profissão, utilizam muito os membros inferiores, toda coluna vertebral, além dos membros superiores executarem movimentos repetitivos.

3.3 Natureza do trabalho: docente

Os docentes, apesar da permanência em menor tempo na posição sentada quando no exercício profissional em comparação aos técnicos administrativos, acabam adotando posturas deste tipo no planejamento de aulas, correções de provas e trabalhos escolares dos discentes, além de ficarem na posição em pé enquanto ministram aulas e, em muitos casos, quando escrevem no quadro, gerando sobrecarga na mão, cotovelo e ombro do membro superior dominante.

3.4 Processo de amostragem

A amostra foi composta por 38 participantes (23 docentes e 15 técnicos administrativos), com idade média de 36,3 anos, dentre os 59 servidores ativos do Campus, sendo 25 homens e 13 mulheres, selecionados de forma casual simples, a partir de um nível de confiabilidade de 90% e uma margem de erro de 6%, pelo menos. Teve como critério de inclusão: não possuir algum problema osteomuscular instalado. E de exclusão: possuir algum problema de saúde capaz de impedir a realização dos exercícios ou que estes poderiam agravar o quadro de saúde.

3.5 Etapas do estudo

A execução desta pesquisa aconteceu para além da revisão de literatura, elaboração do projeto, submissão e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Alagoas (parecer 5.172.960), a partir das etapas descritas a seguir.

ETAPA 1:

Convite aos servidores, público-alvo, via e-mail e/ou WhatsApp para participar

na presente pesquisa; na sequência houve a coleta dos dados a partir de questionários aplicados virtualmente, conforme as orientações da Carta Circular nº 1/2021- CONEP/SECNS/MS: Questionário internacional de atividade física – versão curta, validado pelo estudo de Matsudo (2001) (Anexo A), e o Questionário de desconforto/dor corporal, adaptado da pesquisa de Balbi (2012) (Anexo B), enquanto diagnóstico para elaborar uma sequência didática sobre ginástica laboral, a qual proporciona as orientações necessárias para o desenvolvimento de oficinas, dessa prática, adequadas aos servidores e à natureza do trabalho desenvolvido por eles.

A escolha da coleta de informações por questionário se deve à eficiência e praticidade, podendo ocorrer inclusive de forma virtual, algo implementado no projeto desta pesquisa em virtude da pandemia da Covid-19 e a consequente alteração do ensino para o modo remoto.

Neste estudo se utilizou questionários já validados cientificamente para diminuir esforços na construção de outros, além da credibilidade por já serem amplamente utilizados na literatura, fator que, na visão dos pesquisadores deste estudo, confere mais confiabilidade aos dados obtidos.

ETAPA 2:

Desenvolvimento de 10 oficinas de ginástica laboral, sendo 1 para explanação e discussão sobre a qualidade de vida no trabalho, ginástica laboral e temáticas correlacionadas (duração de 2h), além de 09 com a prática da GL e sessão de massagem (duração de 15min cada).

Os dois professores de Educação Física do lócus da pesquisa, participaram, além das etapas já descritas, da elaboração da sequência didática, do planejamento das oficinas e na avaliação do produto educacional por meio de um questionário (Anexo B) via formulário Google enviado por e-mail.

ETAPA 3:

A partir de todos os processos descritos nas etapas anteriores, elaborou-se um produto educacional para nortear futuras aplicações de oficinas de ginástica laboral por profissionais da Educação Física.

ETAPA 4:

Reaplicação do Questionário de desconforto/dor corporal, adaptado da pesquisa de Balbi (2012) (Anexo B), como meio de verificar a eficácia ou não das oficinas de ginástica laboral, no que se refere à minimização da sensação de dor/desconforto dos servidores participantes desta pesquisa.

Aplicação de um questionário avaliativo (Anexo C) deste material pedagógico, aos dois professores de Educação Física do IFAL – Campus Coruripe, para fins de revisão e possíveis adequações em conformidade com as respostas obtidas.

A seguir, será apresentada a Sequência Didática que norteou o desenvolvimento das oficinas de ginástica laboral.

3.6 Sistematização das oficinas de ginástica laboral: Sequência Didática

Este planejamento para o desenvolvimento das oficinas de ginástica laboral para os profissionais da educação serviu de norte para a elaboração do produto educacional (Apêndice A), em formato de cartilha, capaz de subsidiar futuras aplicações. A partir da apresentação desta temática: contexto histórico, conceituação, classificação, benefícios, relação com a melhora postural dos praticantes e, principalmente, as vivências dos exercícios mais apropriados para os servidores.

Nos próximos parágrafos apresentarei a função social deste produto educacional na perspectiva dos benefícios para os servidores, para a instituição participante e, por último, para a sistematização desta prática direcionada aos profissionais da educação.

Essa instituição preza por uma educação integrada, politécnica e omnilateral dos estudantes, a partir de uma perspectiva integradora capaz de formar os sujeitos em sua completude, com conhecimentos e habilidades físicas, científicas e técnicas para uma atuação autônoma no contexto social em sentido amplo, e no mais restrito do mundo trabalhista (BRASIL, 2008; PACHECO, 2015).

As vivências com exercícios físicos no ambiente de trabalho, por meio da ginástica laboral, com vistas à promoção da saúde e à prevenção de doenças ocupacionais, a partir da ampliação da percepção sobre a própria constituição biopsicossocial, possibilita ao indivíduo o estabelecimento de uma relação mais

adequada e harmoniosa do corpo dele nos mais diversos ambientes. Tais ações, de cuidado com a saúde do profissional, corroboram as atuações da área Saúde do Trabalhador, instituída com a Constituição Federal de 1988, pois “a saúde do trabalhador configura-se como um campo de práticas e de conhecimentos estratégicos interdisciplinares [...] voltados para analisar e intervir nas relações de trabalho que provocam doenças e agravos” (GOMEZ; VASCONCELLOS; MACHADO, 2018, p. 1964).

Importante destacar que o trabalho do profissional da Educação Física, ao abordar o conteúdo GL alicerçado na concepção integrada (ZABALA, 1998), na teoria de Paulo Freire e na concepção de formação humana da politécnica, não se limita à abordagem dos aparatos físicos e biomecânicos do movimento humano, mas deve envolver todos os aspectos que serão significativos para os aprendizes segundo a formação cultural deles e as relações com essa prática humana construída e desenvolvida historicamente.

No âmbito do IFAL, os profissionais responsáveis diretamente pela prática pedagógica, os docentes, e os que a apoiam, os técnicos administrativos, precisam de atenção especial de suas condições de trabalho para o bom desempenho na tarefa de promover o ensino, a pesquisa e a extensão nessa perspectiva holística, tendo o trabalho como princípio educativo, com a construção do conhecimento a partir de experiências concretas dos aprendizes (PACHECO, 2015).

Nesse sentido, o incremento de ações de cuidado com a saúde dos servidores valorizou o papel que eles exercem e deixou mais evidente o cuidado que a instituição tem com o bem-estar de seus profissionais, para além de ser somente uma medida preventiva e paliativa para diminuir o número de afastamento por adoecimento, algo mais necessário com as implicações da pandemia da Covid-19.

Com efeito, a implementação das oficinas de ginástica laboral e a criação de um produto educação para subsidiar futuras aplicações, atua como mais um fator de engajamento para um trabalho com mais qualidade, aumento do sentimento de pertencimento à instituição, do interesse em permanecer e progredir nela, bem como para a construção de um ambiente profissional mais humanizado, algo tão salutar em qualquer instituição escolar.

3.6.1 Relações interativas nos espaços da prática

Em atendimento às particularidades dos envolvidos, a proposta pedagógica necessitava ser flexível para atender a heterogeneidade da turma e adequações eventuais ao longo do desenvolvimento das ações, sem perder de vista que esta ação se fundamentou na pesquisa-ação. Dessa forma, as relações estabelecidas entre professor e aprendizes, na presente sequência didática, tiveram como fundamento a construção coletiva com o grupo, de modo a gerar engajamento e aprendizagem significativa (PAULO FREIRE, 2013; ZABALA, 1998).

Além disso, o ponto de partida de toda tarefa consistiu, na medida do possível, na explicitação dos objetivos a que se destinava sua realização, de forma que possibilitasse ao aprendiz o estabelecimento de relação com suas experiências de vida e, assim, fosse atribuído sentido por ele, bem como percebesse a importância em fazê-la (ZABALA, 1998). Com essa finalidade, antes e/ou durante a realização de todos os exercícios físicos propostos, ocorreu uma breve explicação sobre a sua finalidade específica e o olhar atento para propor ajuda com vistas a melhorar a execução.

3.6.2 Organização social do espaço da prática

A organização do espaço para o desenvolvimento de cada atividade educativa deve ser planejada segundo as especificidades do conteúdo e dos aprendizes (ZABALA, 1998). Dessa forma, o modo mais adequado para trabalhar o conteúdo da ginástica laboral nas dimensões factual e conceitual, nas aulas teóricas, é a organização em grande grupo, pois como já descrito, tais dimensões foram abordadas pedagogicamente por meio de rodas de conversas, nas quais todos tinham oportunidades de interagir. Essa organização também foi adotada durante os exercícios físicos, haja vista que ocorreu a explicação e demonstração pelo professor, e a execução individual por todos ao mesmo tempo, dispostos em um grande círculo.

Devemos estar atentos para o fato de que o trabalho individual é mais vantajoso quando se objetiva a “memorização de fatos, para o aprofundamento e a memorização posterior de conceitos e, especialmente, para a maioria dos conteúdos procedimentais em que se deve adaptar o ritmo e a proposição das atividades às

características de cada menino ou menina” (ZABALA, 1998, p. 128). Para a aprendizagem de conteúdos atitudinais é mais útil, na maioria dos casos, a realização de atividades em grupo.

Para a vivência dos exercícios lúdicos e dos planejados para execução em duplas ou trios, ocorreu a formação de equipes móveis pelo professor para agilizar esse processo. Essa organização possibilitou a ajuda entre os pares, estimulando atitudes colaborativas e de corresponsabilidade.

Por fim, vale ressaltar que o professor não pode perder de vista a importância em proporcionar um trabalho individual, que pode ser baseado no contrato de trabalho, enquanto ferramenta capaz de propiciar um ensino personalizado para o aprendiz, dotado de sentido para ele, de modo que se sinta responsável (ZALALA, 1998).

3.6.3 Organização dos conteúdos

Para despertar o interesse e a motivação intrínseca dos servidores sobre a ginástica laboral, o planejamento contemplou aspectos dessa prática de exercícios no ambiente de trabalho que guardavam correlação direta com os conhecimentos que eles já possuíam, assim como outros foram selecionados com base nas necessidades naturais de cada servidor, conforme diagnóstico prévio realizado. Haja vista que “a educação tem que ser para a vida e baseada na vida” (ZABALA, 1998, p. 147).

Desse modo, partindo do pressuposto que os interesses e necessidades dos servidores são oriundos das exigências da vida em sociedade, que demanda a compreensão de problemas concretos de uma realidade global “que se apresentam sob uma grande complexidade de variáveis que atuam simultaneamente” (ZABALA, 1998, p. 160), o planejamento em tela da ginástica laboral não foi compartimentado com caráter disciplinar, ao contrário, foi tratado a partir de uma perspectiva globalizadora capaz de propiciar aprendizagens sobre qualidade de vida no trabalho, trabalho, ergonomia, doenças ocupacionais, exercícios físicos, consciência corporal, envelhecimento saudável, atitudes cooperativas, dentre outras que perpassam diversas áreas do conhecimento.

A apresentação do conteúdo e a sensibilização dos servidores para que reconhecessem a importância da ginástica laboral, constituiu a fase que necessitou

maior atenção para a promoção de interesse e engajamento. Por isso, o ponto de partida de cada um desses assuntos referidos em parágrafo anterior, foi norteado por um enfoque globalizador, de acordo com o qual, “toda unidade de intervenção deveria partir, como dizíamos, de uma situação próxima à realidade do aluno, que seja interessante para ele e lhe proponha questões às quais precisa dar resposta” (ZABALA, 1998, p. 161).

Para tanto, dispôs-se de variadas ferramentas e atividades que possibilitaram a reflexão e a construção do conhecimento/habilidade pelo aprendiz, de acordo com as singularidades de cada envolvido e suas necessidades formativas (ZABALA, 1998). Para tanto, teve-se especial atenção ao desenvolvimento de ações que estivessem dentro da zona de desenvolvimento proximal dos envolvidos, compreendida como a diferença entre o que o indivíduo consegue fazer com autonomia (desenvolvimento real) e o que só consegue realizar com a ajuda de outra pessoa (desenvolvimento potencial) (FÁVERO; NUNES, 2011).

3.6.4 Materiais curriculares e outros recursos didáticos

O idealizador de qualquer ação educativa deve ter conhecimento amplo sobre o assunto a ser trabalhado e/ou contar com especialista para guiar o processo construtivo (KAPLÚN, 2003), assim como a clareza a respeito de qual universo de conhecimento a temática está integrada, às relações que guardam com outras, bem como os materiais e recursos disponíveis para potencializar o processo de ensino- aprendizagem.

A presente sistematização foi a base para o desenvolvimento das oficinas de ginástica laboral, os materiais curriculares que guiaram este planejamento foram formados por livros e artigos, que, de acordo com Zabala (1998, p. 168) são capazes de “orientar a tomada de decisões através da oferta de referenciais teóricos ou práticos”. A seleção das obras norteadoras ocorreu, conforme recomenda esse autor, com base nas produções científicas que tentam abarcar a temática com pretensões integradoras e globalizadoras, alinhadas à concepção de formação humana politécnica defendida na presente proposta pedagógica.

De maneira geral, para a elaboração e sistematização de práticas didáticas com vistas à promoção de aprendizagem significativa, na perspectiva formativa anunciada, foram utilizadas obras de autores como Zabala (1998), Moreira (1999),

Soares et al. (1992), Kaplún (2003) e Chisté Leite (2018). Já o embasamento teórico relativo ao objeto de estudo e a ele adjacente, por sua vez, foi composto a partir de produções como as de Lima (2019), de Laboral (2019) e de Mendes e Leite (2012). Também se utilizou produções teóricas sobre a Educação Profissional e Tecnológica, como Ramos (2008); Frigotto (2009); Moura (2013); Ciavatta (2014).

3.6.5 Etapas da sequência didática

Quadro 6 – Síntese das etapas da sequência didática

Etapa		Conteúdos de aprendizagem	Organização social da classe	Materiais curriculares e outros recursos didáticos
1	Identificação do conhecimento dos aprendizes sobre a ginástica laboral e apresentação desta temática.	Conceituais, procedimentais e atitudinais.	Rodas de conversas.	Google Meet; Formulário do Google ou Quiz no Kahoot; Discussão a partir das respostas; Slides.
2	Problematização sobre o desenvolvimento humano e a importância dos movimentos corporais nesse processo.	Factuais, conceituais, procedimentais e atitudinais.	Rodas de conversas.	Google Meet; Padlet; Slides.
3	Apresentação e discussão da história da ginástica laboral, seus conceitos e classificações.	Factuais, conceituais, procedimentais e atitudinais.	Rodas de conversas.	Google Meet; Mentimeter; Slides.
4	Problematização das especificidades do trabalho dos servidores técnicos administrativos e docentes.	Conceituais e atitudinais.	Rodas de conversas.	Google Meet; Kahoot; Slides.
5	Problematização dos objetivos da	Conceituais, procedimentais	Rodas de conversas.	Google Meet; Padlet;

	ginástica laboral e seus benefícios para o trabalhador.	e atitudinais.		Slides.
6	Oficina de prática lúdica da ginástica laboral: Identificar a percepção corporal e possíveis encurtamentos musculoesqueléticos dos participantes.	Conceitual e procedimental.	Configurações variadas de acordo com as vivências individuais e em grupo.	Google Meet; Músicas; Caixa de som.
7	Caracterização e orientação para a prática da ginástica laboral.	Conceituais, atitudinais e procedimentais.	Rodas de conversas e experiências práticas.	Google Meet; Slides.
8	Apresentação e prática de exercícios dos variados tipos de ginástica laboral.	Conceituais e procedimentais.	Rodas de conversas e experiências práticas.	Google Meet; Slides; Bexigas; canetas; bastões.
9	Apresentação e prática dos exercícios da ginástica laboral preparatória.	Conceituais e procedimentais.	Rodas de conversas e experiências práticas.	Google Meet.
10	Apresentação e prática dos exercícios da ginástica laboral compensatória.	Conceituais e procedimentais.	Rodas de conversas e experiências práticas.	Google Meet.
11	Apresentação e prática dos exercícios da ginástica laboral de relaxamento.	Conceituais e procedimentais.	Rodas de conversas e experiências práticas.	Google Meet.
12	Avaliação final da sequência didática.	Conceituais, atitudinais e procedimentais.	Rodas de conversas e experiências práticas.	Google Meet.

Fonte: autor da pesquisa (2023).

1) Apresentação dos objetivos da sequência didática.

Neste momento foi identificado o conhecimento prévio dos aprendizes sobre a temática a ser abordada. Na sequência, ocorreu a apresentação do objetivo geral da sequência didática, que consiste em apresentar a ginástica laboral e desenvolver

essa prática por meio de aulas que abordaram o seu contexto histórico, conceituação, classificação, benefícios e, principalmente, os exercícios mais apropriados para os servidores, conforme as características deles e a natureza dos trabalhos que desenvolvem. Tal processo foi realizado de modo breve e por meio de material ilustrativo de forma que despertasse o interesse e promovesse engajamento com a proposta.

Mostrou-se a dinâmica de organização das aulas, a duração, assim como os horários possíveis, conforme levantamento feito juntamente com os(as) coordenadores(as) de cada departamento/setor do IFAL – Campus Coruripe. Os horários mais viáveis foram definidos pelo grupo por meio da resposta a uma questão de múltipla escolha disponibilizada via Formulário do Google, o qual continha espaço para a proposição de sugestões.

2) Problematização sobre o desenvolvimento humano e a importância dos movimentos corporais nesse processo.

Nessa etapa foi problematizada, por meio da disponibilização de perguntas no Padlet, a importância da prática de atividade física e da adoção de bons hábitos em contraposição ao comportamento sedentário, com vistas à construção de diálogos sobre tais questões com os servidores para a troca de conhecimento e a aprendizagem de todos.

Pergunta introdutória:

- Você tem a prática da atividade como uma forma de cuidar da própria saúde e, portanto, ela é prioridade e tem horário reservado na sua agenda semanal?
 - Não
 - Sim
 - Quantos dias por semana em média?
 - 1 dia, 2 dias, 3 dias, 4 dias, 5 dias ou mais.

3) Apresentação e discussão da história da ginástica laboral, seus conceitos e classificações.

- Foi explanado, a partir de um enfoque factual e conceitual, sobre a origem da ginástica laboral, sua evolução de forma pontual e a maneira como está consolidada hoje.
- Tratou-se sobre o pertencimento da ginástica laboral nos programas de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) e da relação com a área da ergonomia voltada ao cuidado com o conforto do trabalhador no ambiente profissional.

4) Problematização das especificidades do trabalho dos servidores técnicos administrativos e docentes.

- A partir de perguntas relacionadas às tarefas do trabalho e a postura que passam maior tempo.
- Breve discussão sobre a importância da ergonomia no ambiente de trabalho.

5) Problematização dos objetivos da ginástica laboral e seus benefícios para o trabalhador.

- Diálogos para apontar as principais causas de doenças ocupacionais e a ação da ginástica laboral como meio para preveni-las, além dos demais benefícios dela que contribuem para um maior bem-estar biopsicossocial de seus praticantes.

6) Oficina de ginástica laboral: identificação da percepção corporal e possíveis encurtamentos musculoesqueléticos por meio de exercícios lúdicos.

- Momento destinado a perceber possíveis encurtamentos musculoesqueléticos dos participantes e o perfil deles no que se refere a extroversão ou introversão, e se preferiam realizariam a prática com ou sem música, também para a identificação do nível da percepção deles sobre o

próprio corpo por meio de exercícios específicos para esse fim, bem como dinâmicas lúdicas em grupo.

7) Caracterização e orientação para a prática da ginástica laboral.

- Explicação sobre conceitos básicos a respeito dos músculos e articulações mais exigidos nas tarefas desempenhadas pelos servidores e possíveis implicações ao bem-estar deles. Assim como alguns cuidados para a execução dos exercícios e posturas mais adequadas para tal e técnicas de respiração.

8) Apresentação e prática dos exercícios dos variados tipos de ginástica laboral.

- Apresentação e experimentação de variados exercícios para um entendimento de algumas características presentes em cada uma delas e seus objetivos.

9) Apresentação e prática dos exercícios da ginástica laboral preparatória.

- Vivência de vários exercícios da ginástica laboral preparatória, que é realizada antes do expediente e a explicação de seu propósito.

10) Apresentação e prática dos exercícios da ginástica laboral compensatória.

- Vivência de vários exercícios da ginástica laboral compensatória, que é realizada ao longo do expediente e a explicação de seu propósito.

11) Apresentação e prática dos exercícios da ginástica laboral de relaxamento.

- Vivência de vários exercícios da ginástica laboral de relaxamento, que é realizada após o expediente e a explicação de seu propósito.

12) Avaliação final da sequência didática.

- A avaliação somativa, realizada ao longo de todo processo.

3.6.6 Avaliação

A avaliação do processo de ensino-aprendizagem é crucial para verificarmos os avanços e dificuldades na aprendizagem proposta. Tanto para o professor rever sua prática e, quando necessário, mudá-la, quanto para o aluno individualmente e toda a classe vislumbrar a situação em que se encontra na aprendizagem de cada assunto estudado (ZABALA, 1998).

A função essencial da avaliação é conhecer para ajudar, nesse sentido, deve configurar-se como “[...]instrumento educativo que informa e faz uma valoração do processo de aprendizagem seguido pelo aluno, com o objetivo de lhe oportunizar, em todo momento, as propostas educacionais mais adequadas” (ZABALA, 1998, p. 200).

Nas ações educativas, deste planejamento de ensino, por mais que difiram das práticas pedagógicas próprias da sala de aula, em razão do curto tempo de cada intervenção teórico-prática e de outras especificidades da ginástica laboral, não se exime de levar em consideração a abordagem avaliativa mais adequada conforme cada tipologia de conteúdo a ser abordado: “conceituais, procedimentais e atitudinais, que promovam as capacidades motoras, de equilíbrio e de autonomia pessoal, de relação interpessoal e de inserção social” (ZABALA, 1998, p. 197).

Salienta-se que a vivência de oficinas de ginástica laboral, por meio de todas as potencialidades que sua prática traz e na perspectiva de uma formação integral, propiciam o desenvolvimento das capacidades dos servidores, proporcionando-lhes conhecimentos/habilidades capazes de contribuir para um maior cuidado com a própria qualidade de vida e dos seus pares, sobretudo no âmbito trabalhista.

Tendo como base uma formação integral do aprendiz e uma avaliação na perspectiva construtivista, foi desenvolvida uma avaliação formativa, que permitiu acompanhar o processo de ensino-aprendizagem: desde uma avaliação inicial, a fim de identificar os conhecimentos dos aprendizes sobre a ginástica laboral capaz de subsidiar a elaboração de um planejamento fundamentado, mas com certa flexibilidade; uma avaliação reguladora cuja intervenção pedagógica possibilitou uma adequação constante das atividades, tarefas e do próprio conteúdo abordado, conforme as novas necessidades formativas que surgem ao longo do processo de

ensino-aprendizagem; uma avaliação final, que propiciasse perceber os resultados obtidos e os conhecimentos adquiridos pelo aprendiz; e, por último, uma avaliação somativa ou integradora, com a finalidade de compreender, avaliar e valorizar toda a trajetória do aprendiz, deixando elementos basilares para a construção de novas propostas educativas (ZABALA, 1998).

Cada tipologia de conteúdo possui formas mais adequadas para ser ensinado e, por consequência, maneiras mais assertivas de avaliação (ZABALA, 1998). A avaliação de conteúdo factual ocorreu por meio de perguntas no estabelecimento de diálogos com o grupo. A avaliação de conteúdos conceituais, realizou-se pela análise do uso espontâneo do conceito que o aprendiz era capaz de fazer em variadas situações, seja em debates, exposições ou diálogos estabelecidos.

Já a avaliação dos conteúdos procedimentais foi estabelecida no acompanhamento da execução dos exercícios físicos e tarefas propostas, assim, o domínio do que representa cada um deles, de sua utilidade, de quais as etapas o constituem e a capacidade para sua realização com autonomia confirmavam o êxito na aprendizagem. A avaliação de conteúdos atitudinais, por sua vez, consistiu na observação de ideias expostas em debates e nas responsabilidades que cada membro estabeleceu na colaboração da construção de conhecimento com o grupo.

4 RESULTADO E DISCUSSÃO

A expectativa de vida da população brasileira tem aumentado. A maior preocupação não é viver por mais tempo, mas ter boas condições de saúde e bem-estar para aproveitar bem os prazeres da vida.

Neste sentido, a qualidade de vida deve ocupar centralidade para as pessoas, estas deveriam cobrar ações mais efetivas do poder público na colaboração pela busca por bem-estar, que precisa ser constante e é dependente das condições socioculturais e econômicas para cada comunidade.

Uma instância mais específica de cuidado com a saúde é no ambiente laboral, denominada QVT, que também tem ganhado ênfase pelos benefícios para os profissionais e as instituições. Importante mencionar que, no âmbito do IFAL, há programas no site oficial elaborados pelo Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor (SIASS), voltados à qualidade de vida no trabalho dos servidores, contudo, eles não apresentam ações específicas de Ginástica Laboral como as propostas no projeto em tela.

Entre as dissertações produzidas no ProfEPT nacional, existe uma dissertação sobre a Ginástica Laboral, intitulada “A análise da qualidade de vida no trabalho e do comportamento sedentário dos profissionais da educação do Instituto Federal do Piauí: construção de um guia de orientação da ginástica laboral” (SILVA, 2020). Observa-se que o estudo sobre a realidade piauiense se desenvolveu a partir de uma pesquisa quantitativa, de campo, e do tipo exploratória-descritiva, pautado na apresentação dos dados, sem o envolvimento dos participantes nas tomadas de decisões, o que não favorece a ampliação da consciência sobre os problemas que os afligem.

O estudo aqui proposto, por sua vez, difere do realizado por Silva (2020), principalmente por utilizar uma abordagem quali-quantitativa e seu desenvolvimento ter como base metodológica a pesquisa-ação, com foco na interação entre pesquisador e grupo social pesquisado para transformação social.

Buscou-se de forma concomitante a ampliação dos conhecimentos individuais e/ou coletivos dos participantes, a construção de novas habilidades e atitudes relacionadas à promoção de saúde e do estímulo para a adoção de um estilo de vida saudável. Também correspondentes à prática da Ginástica Laboral, de forma que sejam minimizados possíveis desconfortos desses sujeitos e gere melhorias nas

suas condições de trabalho. Ressalta-se que o fato de o autor principal deste projeto ser membro da Comissão de Qualidade de Vida no Trabalho favorece as ações planejadas.

Outro estudo relacionado à ginástica laboral foi apresentado na própria Instituição, no Campus Benedito Bentes do IFAL. A dissertação denominada “Ginástica laboral na Educação Profissional e Tecnológica: possibilidades de um vídeo educativo” e teve a elaboração do produto educacional “Mente sã, corpo são. Ginástica Laboral para estudantes da Educação Profissional e Tecnológica”. O foco principal dessa produção foi o estresse ocupacional e como as intervenções com a prática de exercícios no ambiente escolar minimizam as tensões relacionadas ao cotidiano dos estudos, tal qual o do trabalho e promovem bem-estar.

Dessa maneira, ações dessa natureza trazem reflexos positivos para a promoção dos serviços prestados no âmbito do ensino, pesquisa e extensão, contribuindo com a educação integrada, alicerçada nos ideais de uma formação politécnica e omnilateral, preconizada por essa instituição.

Vale destacar que os voluntários assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), houve a submissão do projeto de pesquisa ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Alagoas, e somente após a aprovação (parecer 5.172.960) foram iniciadas as intervenções.

4.1 Ações de incentivo à prática esportiva

As ações de incentivo à prática esportiva foram, com base na sugestão dos próprios pesquisados, enquanto principais interessados na consecução desta pesquisa-ação, iniciadas na primeira semana de março de 2022, a partir da divulgação para todos os profissionais do Campus, tanto para os do quadro efetivo do IFAL como para os que prestam serviços terceirizados.

Tal processo ocorreu pelo convite presencial, criação de um grupo no WhatsApp, voltado aos/às interessados/as, denominado “Esportifal – Servidor/a” e divulgação de panfletos, os quais são mostrados abaixo.

Figura 3 – Panfleto de divulgação das ações esportivas para servidor/a



Fonte: autor da pesquisa (2023).

Figura 4 – Panfleto da prática do Beach Tennis (tênis de praia) para servidor/a



Fonte: autor da pesquisa (2023).

Figura 5 – Panfleto da prática do Tênis de quadra para servidor/a



Fonte: autor da pesquisa (2023).

O panfleto mostrado abaixo representa uma ação esportiva proposta aos servidores, a qual aconteceu em uma pousada localizada no próprio Município de Coruripe/AL.

Figura 6 – Panfleto da prática do Beach Tennis em uma pousada



Fonte: autor da pesquisa (2023).

Além desta ação que extrapolou os muros do IFAL/Coruripe, teve mais duas

relativas ao incentivo à prática esportiva de aventura na natureza. A primeira, com os esportes de trilha e rapel na Cachoeira do Limão, localizada no Município de Joaquim Gomes/AL. A segunda, foi a prática do rapel e tirolesa na Ponte de Roteiro, localizada no Município de Roteiro/AL, ambas as atividades contaram com profissionais experientes.

Figura 7 – Fotografia dos participantes das atividades de trilha e/ou rapel



Fonte: autor da pesquisa (2023).

Figura 8 – Prática do rapel e tirolesa na Ponte de Roteiro



Fonte: autor da pesquisa (2023).

Por diversas razões as práticas esportivas de aventura na natureza, mostradas nas duas figuras anteriores, tiveram a adesão de poucos servidores, mas os participantes gostaram bastante e pediram para que fossem planejadas mais atividades deste tipo. Para muitos se constituiu nas primeiras experiências deste tipo.

Figura 9 – Prática do tênis de praia

Fonte: autor da pesquisa (2023).

O tênis de praia atraiu uma média de 5 (cinco) participantes em cada encontro semanal. Além do uso das instalações do Campus, também foi praticado na praia e em uma pousada (conforme a Figura 6 – Panfleto da prática do Beach Tennis em uma pousada). As características desse esporte de contato com o meio natural (pé na areia e a céu aberto) e por ser acompanhado pelo som de músicas agradou aos profissionais interessados em conhecer e aprender tal modalidade esportiva. Importante salientar que dois participantes conheceram o tênis de praia nos momentos oportunizados e compraram, inclusive, suas próprias raquetes e atualmente são sócios em arenas específicas desse esporte e jogam em competições.

Figura 10 – Prática do tênis de quadra



Fonte: autor da pesquisa (2023).

A prática do tênis de quadra contou com a colaboração do professor de Educação Física, José Roberto, que é atleta desta modalidade faz muitos anos. Houve uma adesão maior que a do tênis de praia. Nesta modalidade alguns participantes também compraram suas próprias raquetes e ainda jogam com certa regularidade.

Figura 11 – Prática do Futsal



Fonte: autor da pesquisa (2023).

Separamos, a partir de sugestões de alguns pesquisados, um horário semanal para a prática do futsal e/ou do fut7, a qual contou com a participação de muitos servidores, conforme pode ser observado na figura acima.

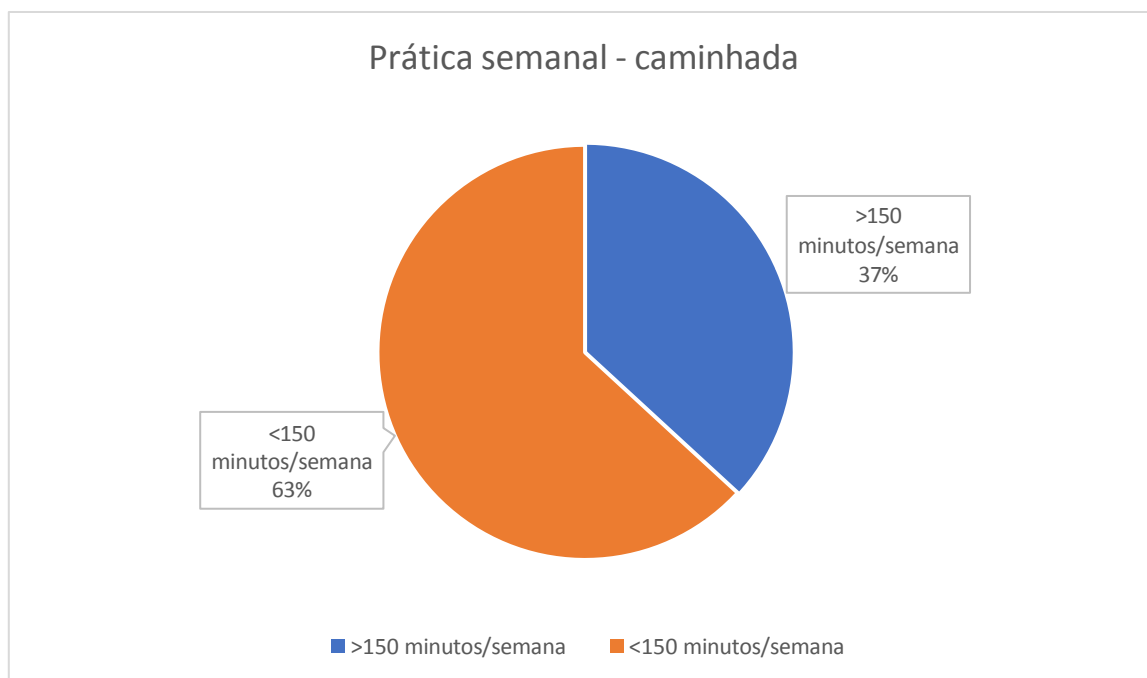
4.2 Tratamento de dados

O tratamento dos dados foi realizado por meio de análise estatística descritiva, com o uso da ferramenta planilha do Excel, na qual os dados foram tabulados e apresentados (FONSECA; MARTINS, 2011).

4.3 Diagnóstico inicial: dados e análise

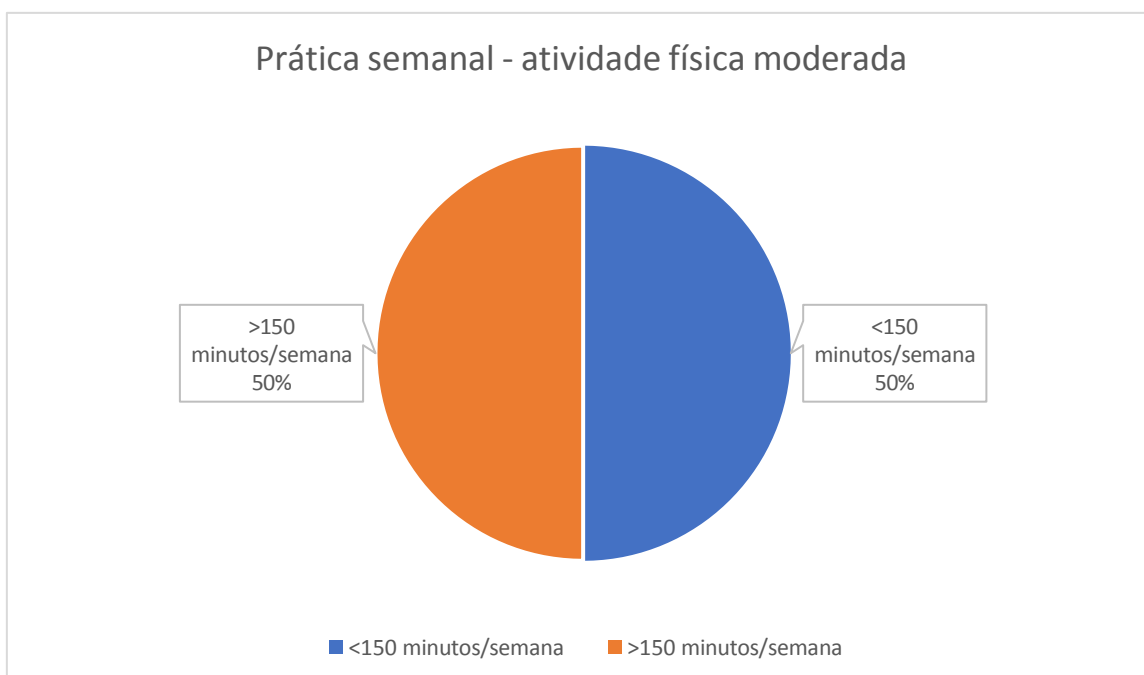
Para a análise dos dados se tomou como referência as informações da OMS para indicar o tempo de prática da atividade física semanal recomendada para adultos, de acordo com a intensidade do esforço empreendido. Os relacionados às demais variáveis são apresentados a partir da tabulação e análise dos próprios dados, considerando os estudos de validação dos questionários como parâmetro para fins de uma leitura mais assertiva dos dados.

Seguem abaixo os gráficos relacionados ao nível de prática de atividade física semanal, comportamento sedentário e o desconforto/dor corporal dos servidores participantes deste projeto.

Gráfico 1 – Prática semanal de caminhada

Fonte: autor da pesquisa (2023).

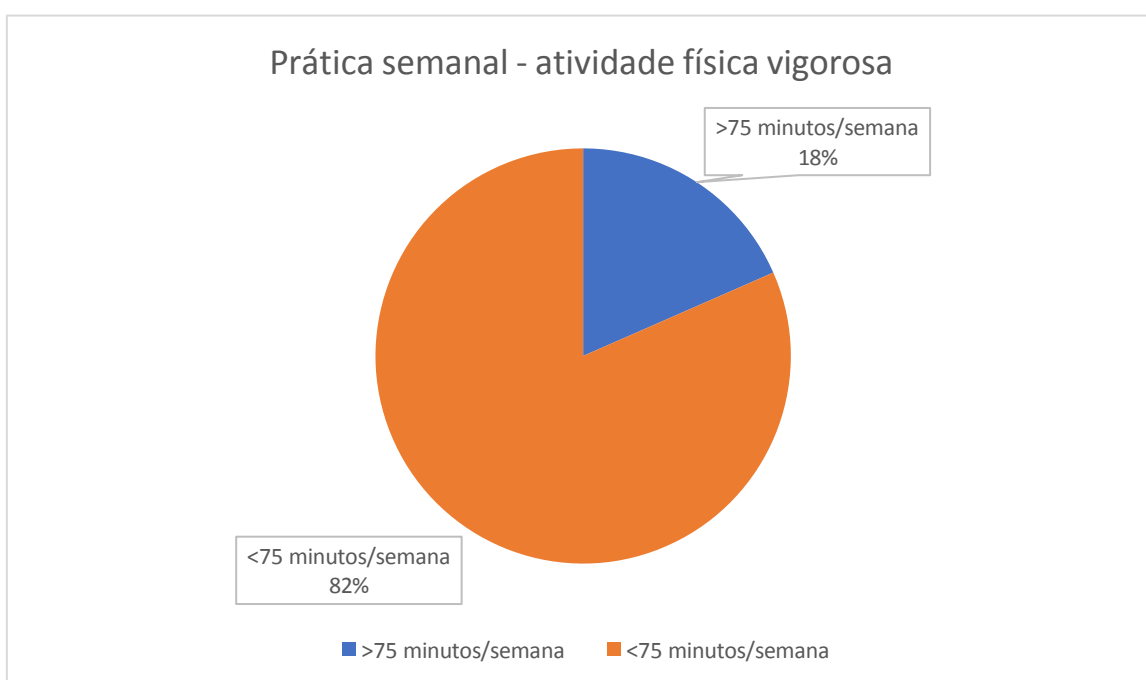
A OMS recomenda para adultos a prática semanal de caminhada de 150 a 300 minutos por semana para ser considerado ativo fisicamente (OMS, 2020). Conforme o gráfico 1, somente 37% praticam esse tempo recomendado ou mais.

Gráfico 2 – Prática semanal de atividade física moderada

Fonte: autor da pesquisa (2023).

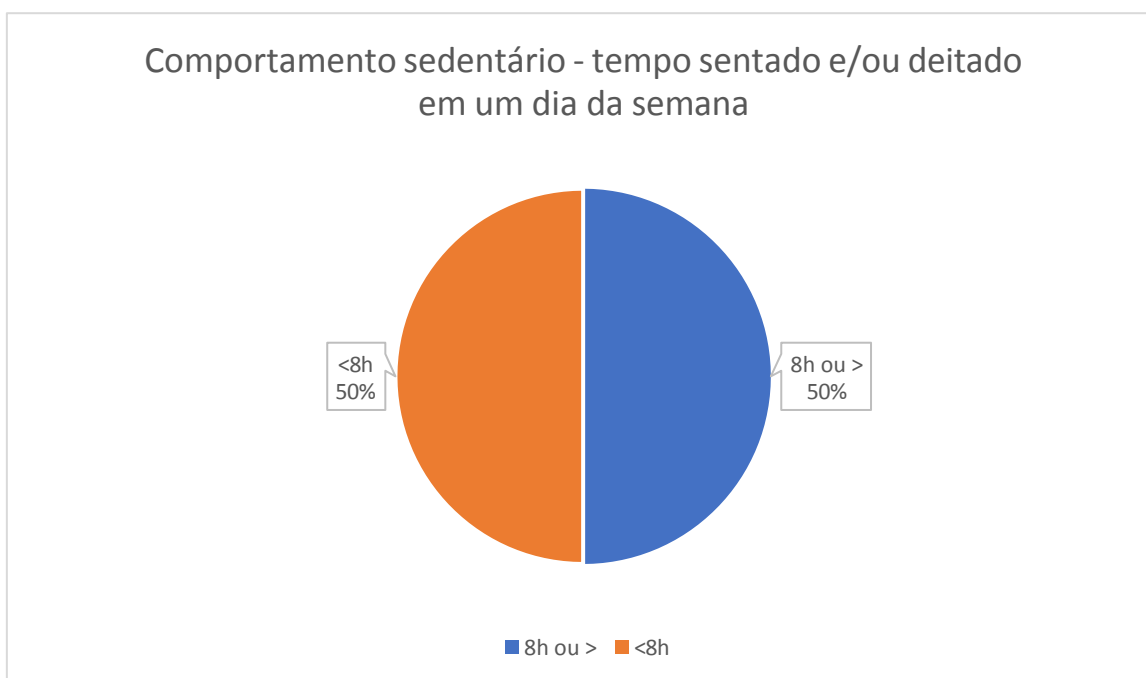
A atividade física moderada é qualquer prática que leve o indivíduo a suar e já começa a conversar com uma certa dificuldade como, por exemplo, a jardinagem, jogar vôlei, hidroginástica, pedalar e caminhar rápido. A OMS recomenda para adultos a prática semanal de atividade física moderada de pelo menos 150 a 300 minutos por semana (OMS, 2020). Consoante o gráfico 2, 50% se exercitam em quantidade igual ou maior que esse tempo recomendado.

Gráfico 3 – Prática semanal de atividade física vigorosa



Fonte: autor da pesquisa (2023).

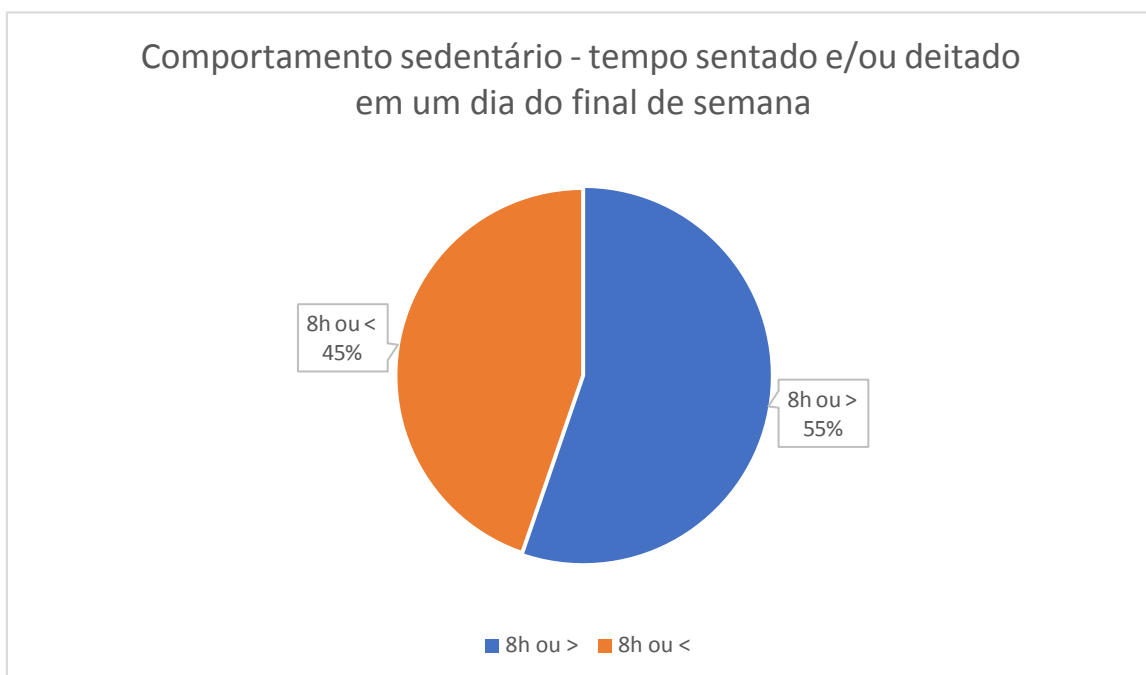
A atividade física vigorosa é qualquer prática que leve o indivíduo a suar bastante e há prejuízo na compreensão do que se fala como, por exemplo, subir escadas, natação, pular corda, jogar futebol e corrida. A OMS recomenda para adultos a prática semanal de atividade física vigorosa de pelo menos 75 a 150 minutos por semana (OMS, 2020). Conforme o gráfico 3, apenas 18% praticam igual ou mais que esse tempo de referência.

Gráfico 4 – Comportamento sedentário – tempo sentado e/ou deitado em um dia da semana

Fonte: autor da pesquisa (2023).

De acordo com a OMS (2020), os adultos devem se exercitar mais com práticas de atividades físicas de qualquer intensidade em substituição ao comportamento sedentário, promovendo benefícios para a saúde (OMS, 2020). Consoante o gráfico 4, 50% dos participantes passam 8 horas ou mais sentados ou deitados em um dia da semana.

Gráfico 5 – Comportamento sedentário: tempo sentado e/ou deitado em um dia do final de semana



Fonte: autor da pesquisa (2023).

Conforme o gráfico 5, 55% dos participantes passam 8 horas ou mais sentados ou deitados em um dia de final de semana, indicando altos níveis de tempo sedentário, que poderia ser substituído por algum lazer ativo ou alguma prática de atividade física. De acordo com a OMS (2020, p. 6):

Em adultos, a atividade física proporciona benefícios para os seguintes desfechos de saúde: diminui a mortalidade por todas as causas, mortalidade por doenças cardiovasculares, incidência de hipertensão, incidência de alguns tipos de cânceres*, incidência do diabetes tipo 2; melhora a saúde mental (redução dos sintomas de ansiedade e depressão), a saúde cognitiva e o sono. A adiposidade corporal também pode melhorar.

Gráfico 6 – Desconforto/dor corporal dos participantes

Fonte: autor da pesquisa (2023).

O desconforto/dor corporal em profissionais provoca diversos malefícios, pois impacta negativamente na qualidade de vida no trabalho e no desempenho dos trabalhadores, isso implica em prejuízo também para a instituição empregadora. Consoante o gráfico 6, 74% dos participantes indicaram possuir desconforto/dor corporal em 5 ou mais regiões corporais. Níveis altos e que exigem atenção especial.

Mais adiante, no subtópico 4.5 consta a análise comparativa dos dados da aplicação do questionário de desconforto/dor corporal antes do desenvolvimento das oficinas de ginástica laboral com os provenientes da reaplicação, realizada após tais oficinas. Os resultados são apresentados por regiões corporais de modo detalhado.

Diante dos dados mostrados anteriormente nos gráficos, provenientes dos questionários (Anexo A e Anexo B) aplicados aos participantes desta pesquisa, percebe-se ainda mais a relevância das ações desenvolvidas, tanto as de incentivo às práticas esportivas, já apresentadas, quanto às explicitadas no subtópico a seguir.

4.4 Oficinas de ginástica laboral

Foram desenvolvidas 10 oficinas de ginástica laboral, sendo 1 para explanação e discussão sobre a qualidade de vida no trabalho, ginástica laboral e temáticas correlacionadas, além de 09 com a prática da GL e sessão de massagem. Desta maneira, houve a alteração no planejamento inicial, sobretudo com a redução da quantidade de oficinas de 12 para 10. Todavia, a duração aumentou, pois as duas oficinas iniciais durariam 1h cada (remotas) enquanto a desenvolvida durou 2h (presencial), as outras 10 teriam duração de 10 minutos cada, e foram desenvolvidas 09 com duração de 15 minutos cada.

A primeira oficina foi realizada presencialmente no dia 26 de setembro 2022, em substituição às 2 oficinas previamente planejadas para acontecerem remotamente. Aproveitou-se a oportunidade de inclusão na programação destinada à comemoração do dia do servidor no IFAL/Campus Coruripe juntamente com outras ações voltadas ao cuidado da saúde e bem-estar dos profissionais atuantes.

Na ocasião, discutiu-se sobre a qualidade de vida no trabalho, trabalho, doenças ocupacionais, ginástica laboral, ergonomia no ambiente de trabalho, estilo de vida saudável e práticas corporais (Anexo D).

Figura 12 – Primeira oficina



Fonte: autor da pesquisa (2023).

As demais 9 oficinas foram desenvolvidas conforme o diagnóstico prévio feito com o público-alvo, pois a sistematização atendeu a natureza do trabalho e as especificidades dos profissionais. Sendo divididos em dois grupos: técnicos

administrativos e docentes, haja vista que o ambiente de trabalho e os gestos corporais diferem para cada categoria.

Houve a disponibilização de questionário virtual com vistas à indicação dos dias e horários mais viáveis para cada um dos grupos envolvidos. Desta maneira, aumentou-se a chance de maior adesão e engajamento nas oficinas.

Criou-se um plano de aula para cada oficina direcionada aos docentes (Apêndice C). As intervenções com os docentes ocorreram na própria sala dos professores, segundo a vontade deles e a otimização de tempo, uma vez que dispensava o gasto de tempo com o deslocamento para outro espaço do Campus. A figura a seguir, de modo exemplificativo, mostra alguns dos encontros oportunizados.

Figura 13 – Oficina com os docentes



Fonte: autor da pesquisa (2023).

Para os técnicos administrativos também se elaborou um plano de aula para cada uma das oficinas específicas (Apêndice D). Com esses servidores, por sua vez, as práticas se materializam em dois setores: departamento de ensino e no de administração. Vale salientar que a escolha por esses departamentos se deu por sugestão dos próprios envolvidos, sendo atendida para garantir o maior número possível de participantes. A figura abaixo mostra os participantes em cada um dos setores mencionados respectivamente.

Figura 14 – Oficina com os técnicos administrativos no departamento de ensino e no departamento de administração



Fonte: autor da pesquisa (2023).

As oficinas contavam com dinâmicas lúdicas no seu início e, ao final, uma sessão de massagem com a utilização de bolinhas de tênis, com as próprias mãos ou com massageadores elétricos, momento destinado aos profissionais que tivessem disponibilidade, pois em alguns encontros excedia os 15 minutos estipulados. Essas estratégias pedagógicas adotadas, além de possibilitar uma maior interação entre os profissionais, motivaram o aumento de participantes e a empolgação nas atividades propostas.

Vale salientar que no Produto Educacional “Ginástica laboral para os servidores do Instituto Federal de Alagoas”, disponível na plataforma [Portal eduCapes: Página de Busca](#), consta links para acesso às sequências de dinâmicas lúdicas e às sequências de sessões de massagens recomendadas pelos autores da presente dissertação. A imagem abaixo, por exemplo, mostra o desenvolvimento de uma dinâmica denominada “Jogo da velha da laboral”.

Figura 15 – Oficina com os técnicos administrativos (dinâmica jogo da velha)



Fonte: autor da pesquisa (2023).

A figura a seguir, de modo exemplificativo, apresenta o desenvolvimento de uma sessão de massagem com massageador elétrico, algo que os pesquisados gostaram bastante, houve inclusive pedidos para execução da dinâmica e posteriormente a massagem, desconsiderando a execução dos exercícios da ginástica. Fator que mostra o quanto gostavam desse momento das oficinas, que de fato promovia descontração e relaxamento.

Figura 16 – Sessão de massagem



Fonte: autor da pesquisa (2023).

Em resumo, as intervenções tiveram bastante adesão e os servidores se mostraram interessados com as propostas, uma verdadeira pausa ativa, quebrando a rotina de trabalho habitual, com bastante descontração e relaxamento, promovendo socialização, melhoria no humor e um retorno ao expediente provavelmente com mais produtividade, além de estimular a adoção de um estilo de vida mais ativo fisicamente.

4.5 Análise comparativa da aplicação do questionário Desconforto/dor corporal antes do desenvolvimento das oficinas de ginástica laboral e após

O resultado da primeira aplicação do questionário de desconforto/dor corporal foi imprescindível para identificar as regiões corporais dos participantes com maior nível de desconforto/dor e, com base nisso, foi possível ter mais assertividade no planejamento e desenvolvimento das intervenções teórico-práticas com o público-alvo. A segunda aplicação do referido questionário, por sua vez, serviu para identificar possíveis mudanças nos níveis de desconforto/dor corporal após o desenvolvimento das oficinas de ginástica laboral.

A aplicação e reaplicação do questionário de desconforto/dor corporal (Anexo C) teve o alcance de 23 servidores que responderam nos dois momentos, respectivamente nos meses de fevereiro e novembro de 2022, sendo 8 docentes e 15 técnicos administrativos. Deste modo, a análise comparativa dos dados de

desconforto/dor corporal antes e depois do desenvolvimento das oficinas será realizada com os dados desses participantes.

Os níveis de desconforto/dor corporal, conforme já mostrados, são dispostos em uma escala com cinco níveis: “Nenhum desconforto”, “Algum desconforto”, “Moderado desconforto”, “Bastante desconforto” e “Extremo desconforto”, conforme o quadro abaixo.

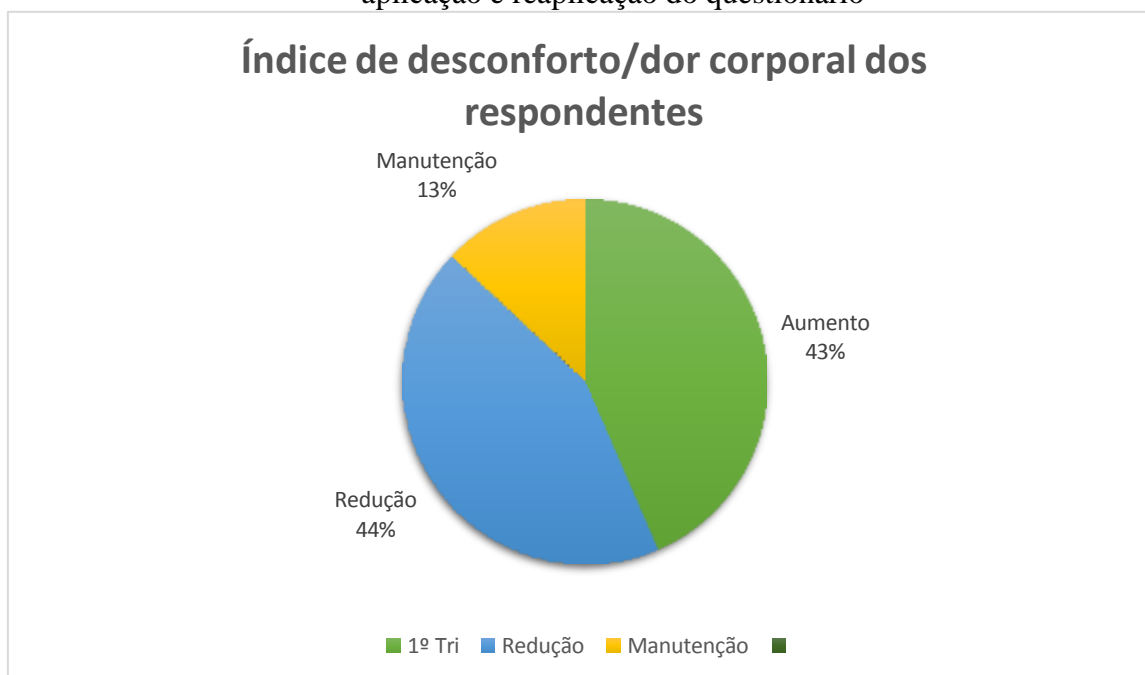
Quadro 7 – Escala progressiva da intensidade de desconforto/dor corporal

Escala progressiva da intensidade de desconforto/dor corporal				
1	2	3	4	5
Nenhum Desconforto/dor	Algum desconforto/dor	Moderado desconforto/dor	Bastante desconforto/dor	Extremo desconforto/dor

Fonte: adaptado de Silva (2020).

Os dados são apresentados de forma geral (docentes e técnicos administrativos). Com vistas a melhor disposição, os resultados foram tabulados por regiões corporais da seguinte maneira: **grupo 1**: cabeça, pescoço, região cervical, regiões superior, média e inferior das costas e pela bacia; **grupo 2**: lado esquerdo do corpo; e **grupo 3**: lado direito do corpo.

Gráfico 7 – Análise comparativa do índice de desconforto/dor corporal dos respondentes na aplicação e reaplicação do questionário



Fonte: autor da pesquisa (2023).

Tomando como base a soma dos valores numéricos da escala progressiva de desconforto ou dor corporal, para 43,5% houve redução no nível de desconforto ou dor corporal, para essa mesma porcentagem de participantes ocorreu aumento e para os demais 13% houve a manutenção, conforme mostra o gráfico acima. Como forma de uma análise mais ampla a respeito dos pesquisados e dos achados, segue um quadro com informações do cargo, carga horária, idade, gênero e a comparação individual de todos os participantes.

Quadro 8 – Análise comparativa detalhada do índice de desconforto/dor corporal dos respondentes na aplicação e reaplicação do questionário

Cargo:	Carga horária semanal (IFAL):	Idade em anos:	Gênero:	Soma geral: escala progressiva (aplicação)	Soma geral: escala progressiva (reaplicação)	Aumentou o desconforto/dor?
Técnico administrativo	30h	46	Feminino	73	72	Não
Técnico administrativo	40h	41	Feminino	36	36	Manteve
Técnico administrativo	40h	30	Feminino	52	52	Manteve
Técnico administrativo	40h	30	Feminino	34	44	Sim
Técnico administrativo	40h	38	Masculino	59	59	Manteve
Técnico administrativo	40h	31	Masculino	31	30	Não
Técnico administrativo	40h	35	Masculino	37	33	Não
Técnico administrativo	30h	36	Masculino	40	39	Não
Técnico administrativo	40h	61	Masculino	31	29	Não
Técnico administrativo	40h	35	Masculino	37	46	Sim
Técnico administrativo	40h	35	Masculino	33	29	Não
Técnico administrativo	30h	28	Masculino	35	39	Sim
Técnico administrativo	40h	28	Masculino	39	42	Sim
Técnico administrativo	40h	30	Masculino	35	38	Sim
Técnico administrativo	40h	32	Masculino	34	31	Não
Docente	40h	56	Feminino	39	51	Sim
Docente	40h	44	Feminino	45	34	Não
Docente	40h	35	Feminino	33	39	Sim
Docente	40h	42	Feminino	55	91	Sim
Docente	40h	31	Masculino	36	33	Não

Docente	40h	26	Masculino	29	32	Sim
Docente	40h	65	Masculino	46	59	Sim
Docente	40h	37	Masculino	33	32	Não

Fonte: autor da pesquisa (2023).

A média da somatória de desconforto/dor, tanto na aplicação quanto na reaplicação do questionário, para o público feminino foi 99,25, enquanto para o masculino foi 75,06, dados que indicam que, dentre os pesquisados, os homens sentem menos desconforto. Achados que corroboram aos dados da pesquisa de Balbi (2012), em que, na maioria das regiões, as mulheres sentiam mais desconforto que os homens.

Quando comparamos as duas categorias profissionais, a média da somatória de desconforto, tanto na aplicação quanto na reaplicação do questionário, os técnicos administrativos obtiveram 81,6 e os docentes 85,8. Todavia, observa-se que a média de idade dos docentes é superior quando comparada à dos técnicos administrativos.

Com relação ao **grupo 1** de regiões corporais, na primeira aplicação do questionário, 13,04% das pessoas indicaram “Moderado desconforto” na cabeça, seguido de 47,8% que informaram sentir “Algum desconforto” nessa região. Já na reaplicação do referido questionário, 8,69% indicaram “Bastante desconforto” na cabeça, seguido de 8,69% que informaram “Moderado desconforto” e 21,7% “Algum desconforto”.

Na região do pescoço, na primeira aplicação do questionário, 4,3% indicaram “Bastante desconforto” na cabeça, seguido de 13,04% que informaram “Moderado desconforto” e 43,4% “Algum desconforto”. Já na reaplicação do referido questionário, 8,69% indicaram “Bastante desconforto” no pescoço, seguido de 17,3% que informaram “Moderado desconforto” e 39,1% assinalaram “Algum desconforto”.

Na região da cervical, na primeira aplicação do questionário, 8,69% indicaram “Moderado desconforto” e 47,8% “Algum desconforto”. Já na reaplicação do referido questionário, 4,3% indicaram “Bastante desconforto” na cervical, seguido de 30,4% que informaram “Moderado desconforto” e 34,7% assinalaram “Algum desconforto”.

Na região superior das costas, na primeira aplicação do questionário, 4,3% indicaram “Bastante desconforto”, seguido de 13,04% que informaram “Moderado

desconforto” e 13,04%% “Algum desconforto”. Já na reaplicação do referido questionário, 8,69% indicaram “Bastante desconforto” na parte superior das costas, seguido de 13,04% que informaram “Moderado desconforto” e 34,7% assinalaram “Algum desconforto”.

Na região média das costas, na primeira aplicação do questionário, 4,3% indicaram “Extremo desconforto”, seguido de 4,3% que indicaram “Bastante desconforto”, 4,3% informaram “Moderado desconforto” e 34,7% “Algum desconforto”. Já na reaplicação do referido questionário, 8,69% indicaram “Bastante desconforto”, seguido de 17,3% que informaram “Moderado desconforto” e 21,7% assinalaram “Algum desconforto”.

Na região inferior das costas, na primeira aplicação do questionário, 8,69% informaram “Extremo desconforto”, seguido de 13,04% “Moderado desconforto” e 39,1% “Algum desconforto”. Já na reaplicação do referido questionário, 8,69% indicaram “Bastante desconforto”, seguido de 17,3% que informaram “Moderado desconforto” e 21,7% assinalaram “Algum desconforto”.

Na região da bacia, na primeira aplicação do questionário, 4,3% informaram “Moderado desconforto” e 8,69% “Algum desconforto”. Já na reaplicação do referido questionário, 8,69% indicaram “Bastante desconforto” nessa parte do corpo, seguido de 8,69% que informaram “Moderado desconforto” e 21,7% assinalaram “Algum desconforto”.

A análise dessas regiões foi importante por conta da função que exercem na realização das tarefas trabalhistas e para execução dos exercícios da ginástica laboral, pois engloba a coluna vertebral, parte corporal delicada, constituída por 33 vértebras (LIDA, 2005).

Segundo Lida (2005), esses desconfortos podem ser associados ao assento muito alto, mesa muito baixa, cadeira distante da área de trabalho, fatores que inviabilizam a manutenção de uma postura adequada e gera fadiga e desconforto na região da coluna vertebral, principalmente na cervical.

No que diz respeito ao **grupo 2** de regiões corporais (lado esquerdo), serão apresentados os dados dos segmentos corporais mais requisitados no exercício profissional dos pesquisados: ombro, punho, mão, joelho e pé.

Na região do ombro, na primeira aplicação do questionário, 13,04% informaram “Moderado desconforto” e 30,4% “Algum desconforto”. Já na reaplicação do referido questionário, 4,3% informaram “Extremo desconforto”, seguido de

13,04% “Moderado desconforto” e 26,08% “Algum desconforto”.

Na do punho, na primeira aplicação do questionário, 4,3% informaram “Bastante desconforto”, 4,3% “Moderado desconforto” e 13,04% “Algum desconforto”. Já na reaplicação do referido questionário, 4,3% informaram “Extremo desconforto”, seguido de 4,3% “Moderado desconforto” e 26,08% “Algum desconforto”.

Para a região da mão, na primeira aplicação do questionário, 4,3% informaram “Bastante desconforto”, 8,69% “Moderado desconforto” e 13,04% “Algum desconforto”. Já na reaplicação do referido questionário, 4,3% informaram “Extremo desconforto”, seguido de 4,3% “Moderado desconforto” e 13,04% “Algum desconforto”.

Já para a região do joelho, na primeira aplicação do questionário, 4,3% informaram “Bastante desconforto”, 8,69% “Moderado desconforto” e 21,7% “Algum desconforto”. Na reaplicação do referido questionário, 4,3% informaram “Bastante desconforto”, seguido de 4,3% “Moderado desconforto” e 21,7% “Algum desconforto”.

Na região do pé, na primeira aplicação do questionário, 4,3% informaram “Extremo desconforto”, 4,3% “Moderado desconforto” e 13,04% “Algum desconforto”. Já na reaplicação do referido questionário, 4,3% informaram “Bastante desconforto”, seguido de 4,3% “Moderado desconforto” e 17,3% “Algum desconforto”.

No que diz respeito ao **grupo 3** de regiões corporais (lado direito), serão apresentados os dados dos segmentos corporais mais requisitados no exercício profissional dos pesquisados: ombro, punho, mão, joelho e pé.

Na região do ombro, na primeira aplicação do questionário, 13,04% informaram “Moderado desconforto” e 30,4% “Algum desconforto”. Na reaplicação do referido questionário, 8,69% informaram “Bastante desconforto”, seguido de 8,69% “Moderado desconforto” e 17,3% “Algum desconforto”.

Na região do punho, na primeira aplicação do questionário, 4,3% informaram “Bastante desconforto”, seguido de 17,3% “Algum desconforto”. Já na reaplicação do instrumento de pesquisa citado, 4,3% informaram “Extremo desconforto”, seguido de 8,69% “Bastante desconforto”, 4,3% “Moderado desconforto” e 13,04% “Algum desconforto”.

Para a região da mão, na primeira aplicação do questionário, 4,3% informaram “Bastante desconforto”, seguido de 4,3% “Moderado desconforto” e

13,04% “Algum desconforto”. Na reaplicação do levantamento de informações, 8,69% informaram “Bastante desconforto”, seguido de 4,3% “Moderado desconforto” e 4,3% “Algum desconforto”.

Quando a região foi o joelho, na primeira aplicação do questionário de levantamento de dados, 4,3% informaram “Extremo desconforto”, 8,69% “Moderado desconforto” e 26,08% “Algum desconforto”. Já na reaplicação do instrumento de pesquisa, 4,3% informaram “Bastante desconforto”, seguido de 8,69% “Moderado desconforto” e 21,7% “Algum desconforto”.

Já para a região do pé, na primeira aplicação do questionário, 4,3% informaram “Extremo desconforto”, seguido de 4,3% “Moderado desconforto” e 8,69% “Algum desconforto”. Na sua reaplicação, 4,3% informaram “Extremo desconforto”, seguido de 8,69% “Moderado desconforto” e 17,3% “Algum desconforto”.

Com relação ao grupo 2 e 3 de regiões corporais, conforme dados apresentados acima, a grande parte dos pesquisados assinalou uma porcentagem mais expressiva a opção “Nenhum desconforto”, dados parecidos aos obtidos na pesquisa de Lida (2005).

Apesar disso, os dados demonstram que boa parte dos participantes indicaram sentir desconforto em várias regiões corporais (em diferentes graus) e, mesmo com as intervenções desenvolvidas, esse quadro de saúde foi, em sua maioria, mantido.

Quando se refletiu sobre esses resultados, percebeu-se que as 10 oficinas de ginástica laboral, por mais que tenham ocorrido ações de incentivo à prática esportiva e à promoção da saúde, foram insuficientes para atingir resultados mais promissores. Pereira (2013) reconhece que as intervenções com a ginástica laboral, por conta das características de curta duração e ocorrer apenas em alguns dias da semana, não promovem ganhos fisiológicos rápidos.

Como forma de minimizar limitações dessa natureza, recomenda-se incentivar o trabalhador a realizar 3 séries de exercícios por turno, além do fornecimento de informações capazes de despertar o interesse do trabalhador para atingir a recomendação de prática semanal de atividade física com a finalidade de melhorar a saúde dentro e fora da instituição (PEREIRA, 2013). Vale ressaltar que, para pessoas adultas é recomendada a prática semanal de pelo menos 150 a 300 minutos quando for atividade física moderada e pelo menos 75 a 150 minutos para

atividade física vigorosa (OMS, 2020).

4.7 Avaliação do Produto Educacional

Para a avaliação do produto educacional (Apêndice A), foi utilizado um questionário específico para essa finalidade (Anexo C). As respostas aos 18 itens de avaliação do produto educacional foram configuradas de acordo com o padrão da escala de Laikert, isto é: 0 = inadequado, 1 = parcialmente adequado, 2 = adequado e 3 = muito adequado.

Teve retorno de 100% muito adequado para 15 questões. E as demais 3 questões tiveram retorno 50% adequado e 50% muito adequado nas questões 5, 7 e 16 (Anexo C), demonstrando que o produto educacional está em conformidade para as finalidades pretendidas, conforme os dois professores de Educação Física avaliadores informaram nas respostas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ressalta-se que o presente projeto objetivou: investigar os benefícios da ginástica laboral na qualidade de vida no trabalho dos servidores do Instituto Federal de Alagoas - Campus Coruripe, referente à diminuição do quadro de dor e desconforto corporal.

Certamente o trabalho tem papel salutar na constituição humana, mas a forma como é materializada a sua prática, em especial, em um dos espaços mais importantes de formação cidadã, a escola, deve-se prezar por cuidados para promover o bem-estar de todos os profissionais, contribuindo para a edificação de um ambiente laboral mais humanizado e alavancar a QVT.

As intervenções inerentes ao presente estudo propiciaram, além das experiências formativas inerentes à GL e correlatas, momentos de educação em promoção da saúde, ações de incentivo a um estilo de vida mais ativo fisicamente.

Os dados obtidos com os questionários aplicados indicaram que um percentual considerável do público-alvo é pouco ativo fisicamente, apresentam comportamento sedentário e informaram a existência de dores corporais em diferentes níveis em vários segmentos corporais.

As intervenções contribuíram para a melhoria da QVT dos profissionais assistidos, sobretudo pelo enfoque de um trabalho que se pautou em ações construídas junto aos próprios indivíduos, conforme seus anseios e especificidades. Além de ser sistematizado com base em teorias críticas, que focam práticas educativas com viés de formação para a aquisição de uma autonomia para o exercício pleno/autônomo do conhecimento trabalhado, apesar de não ter alcançado ganhos com relação à minimização do quadro de desconforto/dor após as intervenções.

Esta pesquisa teve como resultado a elaboração de um Produto Educacional em formato de cartilha (Apêndice A), que se configura enquanto recurso didático capaz de subsidiar o desenvolvimento de oficinas de ginástica laboral para profissionais de instituições escolares, pois possui elementos adequados de conteúdo, linguagem e ilustrações, além de uma organização que estimula a leitura, conforme a avaliação realizada.

Espera-se, a partir desta produção científica, contribuir ainda mais com o avanço de pesquisas e na melhoria efetiva da QVT de profissionais de instituições

de ensino. Por último, ressalta-se algumas limitações deste estudo: curto período de duração das oficinas de ginástica laboral (5 semanas), pois a implantação da ginástica laboral por um tempo mais prolongado, poderia gerar resultados mais expressivos; a desconsideração da variável do estresse ocupacional, que influencia consideravelmente a saúde e o rendimento profissional; a utilização apenas de questionários objetivos, uma vez que a inclusão de questionário subjetivo possibilitaria um maior conhecimento dos pesquisados e possivelmente mais assertividade nas ações propostas e nas adequações.

REFERÊNCIAS

ABERGO. **Associação Brasileira de Ergonomia**. Rio de Janeiro: ABERGO, 2020. Disponível em: <https://www.abergo.org.br/>. Acesso em: 07 mar. 2023.

ANDRADE, E. R. S. **Adoecimento no trabalho docente em tempos de pandemia: impactos na saúde dos professores dos anos iniciais de uma escola da rede pública do DF**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) - Universidade de Brasília, Brasília, 2020.

ARAUJO, R. M. L. **Ensino médio brasileiro: dualidade, diferenciação escolar e reprodução das desigualdades sociais**. Uberlândia: Navegando Publicações, 2019.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA LABORAL. **Manual de boas práticas de ginástica laboral**. 2.ed. São Paulo: Associação Brasileira de Ginástica Laboral, 2012.

BALBI, R. S. **Ergonomia e avaliação pós-ocupação (APO): A relação entre ambiente, usuário e atividade. Uma contribuição da Ergonomia aos estudos da Arquitetura**. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Design) - Faculdade de Arquitetura, Artes e Comunicação da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP, Bauru, 2012.

BARRO, D.; BARRO, F.C.; CAPELETTO, J. Implantação de um Programa de Ginástica Laboral para o corpo técnico-administrativo de uma Instituição de Ensino Superior. **Anais do IV SINGEP**, São Paulo, nov. 2015.

BRANCO, A. E.(org.). **Ginástica laboral: prerrogativa do profissional de educação física**. Rio de Janeiro: CONFEEF, 2015.

BRANDÃO, C. R; STRICK, D. R. **Pesquisa participante: a partilha do saber**. Aparecida-SP: Ideias e Letras, 2006.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República. 1988.

BRASIL. **Lei nº 11.892, de 29 de dezembro de 2008**. Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, e dá outras providências, Brasília: DF, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. **VIGITEL brasil 2009: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília, 2010.

BRASIL. Instituto Federal de Alagoas. Conselho Superior. **Resolução nº 50/2020-Reitoria**. Aprova as Diretrizes para o Ensino Remoto Emergencial no Ifal. Maceió- AL, 2020. Disponível em: <<https://www2.ifal.edu.br/o-ifal/institucional/orgaos-colegiados/conselho-superior/arquivos/resolucao-ndeg-50-2020-aprova-as-diretrizes-para-o-ensino-remoto-emergencial-no-ifal.pdf/view>>. Acesso em: 19 jun. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Departamento de

Ações Programáticas Estratégicas. Área Técnica de Saúde do Trabalhador. **Doenças relacionadas ao trabalho**: manual de procedimentos para os serviços de saúde. Brasília-DF, 2001.

BRASIL. **Lei nº 12.864, de 24 de setembro de 2013**. Altera o caput do art. 3º da Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, incluindo a atividade física como fator determinante e condicionante da saúde. Brasília-DF, 2013. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2013/lei/112864.htm>. Acesso em: 19 jun. 2021.

BRASIL. Tribunal Regional do Trabalho (Regional, 7ª. Região). **Manual de orientações para o teletrabalho**. Fortaleza: TRT 7ªRegião, ago., 2019. Disponível em: <https://www.trt7.jus.br/escolajudicial/arquivos/files/cursos_material/Materia_Sade_manual_teletrabalho_agosto_2019.pdf>. Acesso em: 18 jun. 2021.

CERQUEIRA, P. C.; PONTES, E. A. S.; DE MELO, B. M. A mulher no mundo do trabalho: a escolha do curso “masculino” e a inserção no estágio. **Research, Society and Development**, 10(13), e209101321046-e209101321046. 2021.

CHISTÉ LEITE, P. S. **Produtos educacionais em mestrados profissionais na área de ensino**: uma proposta de avaliação coletiva de materiais educativos. Atas - Investigação Qualitativa em Educação, v. 1, 2018.

CIAVATTA, M. O ensino integrado, a politecnia e a educação omnilateral. Por que lutamos? **Trabalho e educação**. Belo Horizonte, v. 23, n. 1, p. 187-205, jan./abr., 2014.

CONFED. **Resolução CONFED nº 073/2004**. Dispõe sobre a Ginástica Laboral e dá outras providências. Rio de Janeiro-RJ, 2004. Disponível em: <<https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/res-pdf/127.pdf>>. Acesso em: 19 jun. 2021.

CORREIA, S. C.; MARQUES, B. G.; MIRANDA, M. L. de J. Educação física escolar ancorada na gênese ideológica da educação popular: um caminho para a conscientização dos esfarrapados e esfarrapadas do mundo. In: DE SOUZA, C. A.; NOGUEIRA, V. A.; MALDONADO, D. T (org.). **Educação física escolar e Paulo Freire**: ações e reflexões em tempos de chumbo. Curitiba: CRV, 2019.

CORTEZ, A. C. L. et al. Centros de atividades físicas e promoção de saúde durante a pandemia da COVID-19. **SciELO**, Preprint v. 1, jul. 2020. Disponível em: <<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/996/1415>>. Acesso em: 09 ago. 2021.

COSTA, M. A. F.; COSTA, M. F. B. **Projeto de pesquisa**: entenda e faça. 6. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

DAMASCENO, M. I.; ABRAHÃO, S. R. A prática da ginástica laboral no ambiente de trabalho: qualidade de vida do agente educacional. In: PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. Superintendência de Educação. **Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor PDE**: produção didático-

pedagógica. Curitiba: SEED/PR. v.2, p. 01-40, 2016.

DELLA FONTE, S. S. Formação no e para o trabalho. **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**, v. 2, n. 2, 2018.

DARIDO, S. C. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.18, n.1, p.61-80, jan./mar. 2004;

DARIDO, S. C. (org.). **Educação física no ensino médio: diagnóstico, princípios e práticas**. Ijuí: Unijuí, 2017;

DA SILVA, A. C., HENRIQUE, A. L. S., OLIVEIRA NETA, O. M. A inter-relação entre trabalho, educação e formação humana: implicações na docência em Educação Profissional. **Research, Society and Development**, v. 8, n. 1, 2019.

DE OLIVEIRA, J. R. G. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física / Journal of Physical Education**, [S. l.], v. 76, n. 139, 2017. DOI: 10.37310/ref.v76i139.504. Disponível em: <<https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/504>>. Acesso em: 4 out. 2022.

ENGELS, F. **Sobre o papel do trabalho na transformação do macaco em homem**. 1876.

FALZON, Pierre. **Ergonomia**. São Paulo: Edgard Blücher, 2007.

FÁVERO, R. D. P., NUNES, V. B. Os projetos de aprendizagem e as TICS, In: NOBRE I. A. M. et al. **Informática na educação: um caminho de possibilidades e desafios**. Vitória: Editora IFES, 2011, p. 161 – 186.

FEITOSA, M. da S.; MARTINS, J. P. L.; TAVARES, S. L. P.; LEÃES, P. G.; OLIVEIRA, C. A. de. A educação profissional e tecnológica na ótica de Lev Vygotsky: pressupostos teóricos e contribuições. **Revista Semiárido de Visu**, Petrolina, v. 7, n. 2, p. 100-115, 2019.

FRANÇOSO, S.; NEIRA, M. Contribuições do legado freireano para o currículo da Educação Física. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**. Florianópolis, v. 36, n. 2, p. 531-546, abr./jun. 2014.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido** [recurso eletrônico]. Rio de Janeiro: Paz e Terra, jan./abr., 2013.

FERREIRA, A. L. S. Trabalho, Estranhamento e Comunismo em Marx. **6º Encontro de Pesquisa na Graduação em Filosofia da Unesp**, v. 4, n. 1, 2011.

FONSECA, Jairo Simon da; MARTINS, Gilberto de Andrade. **Curso de estatística**. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2011.

FRIGOTTO, G. A polissemia da categoria trabalho e a batalha das ideias nas sociedades de classe. **Revista Brasileira de Educação**, v. 14, n. 40, jan./abr., 2009.

GOMEZ, C. M.; VASCONCELLOS, L. C. F.; MACHADO, J. M. H. Saúde do trabalhador: aspectos históricos, avanços e desafios no Sistema Único de Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**. V. 23 n.6, p. 1963-1970, jun. 2018.

KALLAS, D. B.; BATISTA, S. R. **A ginástica laboral como ferramenta de educação em saúde. Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.8**, nº 5, 2009;

KAPLÚN, G. Material educativo: a experiência de aprendizado. **Comunicação & Educação**, [S. l.], n. 27, p. 46-60, 2003. DOI: 10.11606/issn.2316-9125.v0i27p46-60. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/comueduc/article/view/37491>>. Acesso em: 13 out. 2021.

KUNZ, E. (org.). **Didática da educação física 1**. 6ª ed. Ijuí: Unijuí, 2018;

LANGLADE, A.; LANGLADE, N.R. **Teoria General de La Gimnasia**. Buenos Aires: Editora Stadium, 1970;

IIDA, I. **Ergonomia: projeto e produção**. 2 ed. São Paulo: Edgard Blücher Ltda., 2005.

LIMA, V. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.

LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador: saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física**. São Paulo: CREF4/SP, 2019b.

LIMONGI FRANÇA, A. C. **Práticas de recursos humanos**. Atlas, 2008.

LYUBOMIRSKY, S. **A ciência da felicidade: como atingir a felicidade real e duradoura**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

MACIEL, M.G.; DEUS, M.J. de. DORT/LER. In: MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia: intervenção profissional**. Jundiá: Fontoura, p. 103-111, 2010.

MADEIRA, G. F. CARVALHO, L. N. **Satisfação de trabalhadores com a prática de ginástica laboral**. Trabalho de Conclusão de Curso (monografia) - Curso de Educação Física, Instituto Federal do Sul de Minas, Muzambinho, MG, 2013. Disponível em: <http://www.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/2236_TCC%20BACHAREL%20ED%20F%C3%8DSICA%20_%20GABRIELLE%20MADEIRA%20LET%C3%8DCIA%20NEOFITI.pdf>. Acessado em: 03 de out. 2021.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral: no escritório**. Várzea Paulista: Fontoura, 2011.

MARTINS, P. F O; ZICOLAU, E. A. A; BOAVENTURA, M. F. C. Esticar as pausas na configuração do trabalho melhora a flexibilidade e a força de preensão e reduz as queixas musculoesqueléticas. **Motriz**, v. 21, n. 3, p. 263-273, 2015.

MARX, K. **Instruções para os delegados do Conselho Geral Provisório**. As Diferentes Questões. Edições Avante, 1866. Disponível em: <<https://www.marxists.org/portugues/marx/1866/08/instrucoes.htm>>. Acesso em: 18 jun. 2021.

MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física (ipaq): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 5–18, 2001. DOI: 10.12820/rbafs.v.6n2p5-18. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931>. Acesso em: 3 jul. 2021.

MORAES, E. C. Reflexões acerca das soft skills e suas interfaces com a BNCC no contexto do ensino remoto. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, e9499109412, 2020.

MOREIRA, M. A. **Teorias de aprendizagem**. São Paulo: EPU, 1999.

MORTATTI, M. R. L. Cartilha de alfabetização e cultura escolar: um pacto secular. **Cad. CEDES**, Campinas, v. 20, n. 52, p. 41-54, nov. 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32622000000300004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 19 jun. 2021.

MOURA, D. H. Ensino médio integrado: subsunção aos interesses do capital ou travessia para a formação humana integral? **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 39, n. 3, p. 705-720, jul./set. 2013.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas**. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.

NAHAS, M. et al. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 4ª ed. Midiograf, 2006.

NOGUEIRA, L. S. et al. Benefícios do exercício físico e da nutrição na imunidade: possíveis estratégias para prevenção da COVID-19. *In*: **Jornal de Investigação Médica (JIM)**. **Revista Ponteditora**. Startup Madeira - Campus da Penteada, v. 1, n. 1, jan/jul. 2020. Disponível em: <<https://www.revistas.ponteditora.org/index.php/jim/article/download/304/204>>. Acesso em: 09 ago. 2021.

NEVES, L. M. W.; PRONKO, M. A. **O mercado do conhecimento e o conhecimento para o mercado: da formação para o trabalho complexo no Brasil contemporâneo**. Epsjv, 2008.

NETO, M. R. C. Benefícios advindos da ergonomia e da prática da ginástica laboral. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. São Paulo, v.8, n.02, fev., 2022.

OGATA, A. **Guia prático de qualidade de vida: como planejar e gerenciar o melhor programa para a sua empresa**. Rio de Janeiro: Altas Books, 2018.

OLIVEIRA, Amanda Souza et al. Ginástica laboral. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 11, n. 106, Março/2007. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd106/ginastica-laboral.htm>>. Acesso em: 03 out. 2022.

OLIVEIRA, M.; KEINE S. Aspectos e comportamentos ergonômicos no teletrabalho. **Revista Produção Online**. Florianópolis: SC, v. 20, n. 4, p. 1405-1434, 2020.

OLIVEIRA, E. C.; SANTOS, V. M. Adoecimento mental docente em tempos de

pandemia. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.4, p.39193-39199, abr., 2021.

OMS. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**: num piscar de olhos. [tradução de Edina Maria de Camargo e Ciro Ramalho Rodrigues Añez]. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020.

PACHECO, E M. **Fundamentos político-pedagógicos dos institutos federais**: diretrizes para uma educação profissional e tecnológica transformadora. Natal: IFRN, 2015.

PASQUALINI, J. C. Periodização do desenvolvimento psíquico à luz da escola de Vygotsky: a teoria histórico-cultural do desenvolvimento infantil e suas implicações pedagógicas. In: MARSIGLIA, A.C.G. (Org.). **Infância e pedagogia histórico-crítica**. Campinas, SP: Autores Associados, 2013.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral**: uma abordagem didático-pedagógica. 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.

PINTO, A. H. Trabalho, ciência e cultura como princípio e fundamento da educação profissional. In: Cosme, G. M. Et al. **Repensando o PROEJA**: concepções para a formação de educadores. Vitória-ES, IFES, p. 49-66. 2011.

POLITO, E.; BERGAMASCHI, E. C. Ginástica Laboral. **CONFEEF**. São Paulo, SP, ago. 2004. Disponível em: <https://www.confef.org.br/extra/revistaef/arquivos/2004/N13_AGOSTO/02_GINASTICA_LABORA.PDF>. Acesso em: 19 de jun. 2021.

RODRIGUES, R. F.; MERINO, E. A. D.; CASAROTTO FILHO, N. Contribuições da ergonomia no processo de inovação das instituições. **Revista Ação Ergonômica**, v. 8, n. 1, 24-32, 2013. Disponível em: <<https://www.revistaacaoergonomica.org/revista/index.php/ojs/article/download/179/183>>. Acesso em: 19 jun. 2021.

SANTOS, J. B.; SILVA, J. L.; PRATES, A. C. Educação física escolar e desenvolvimento Humano. In: XX CONBRACE, VII CONICE, 2017, Goiânia, GO. **Anais [...]**, Goiânia, GO, 1410-1412. 2017. Disponível em: <<http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2017/7conice/>>. Acesso em: 15 de jun. 2021.

SANTOS, A. F. DOS; ODA, J. Y.; NUNES, A. P. M.; GONÇALVES, L.; GARNÉS, F. L. DOS S. Benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Arq. ciências saúde UNIPAR**, 11(2), 107–113, 2007.

SAVIANI, D. **Pedagogia histórico-crítica**: primeiras aproximações 11.ed. rev. Campinas, SP: Autores Associados, 2011.

SILVA, A. E. Programa de prevenção fisioterapêutica na saúde ocupacional. **Revista de Psicologia**. Ano 3, No. 8, Jul. de 2009 - ISSN 1981-1179.

SILVA, K. A. et al. Elaboração de uma cartilha como material educativo para preservação da tartaruga verde (*chelonina mydas*) em itaipú, Niterói, rio de janeiro. **Revista Presença**, v. 2, p. 35-58, ago. 2017. ISSN 2447-1534. Disponível em:

<<http://revistapresenca.celsolisboa.edu.br/index.php/numerohum/article/view/117>>. Acesso em: 20 jun. 2021.

SILVA, R. F. **A análise da qualidade de vida no trabalho e do comportamento sedentário dos profissionais da educação do Instituto Federal do Piauí: construção de um guia de orientação da ginástica laboral**. 2020. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica) - Instituto Federal do Ceará, Campus Fortaleza, Fortaleza, 2020.

SOARES, C. L. ET AL. (Coletivo de Autores). **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992;

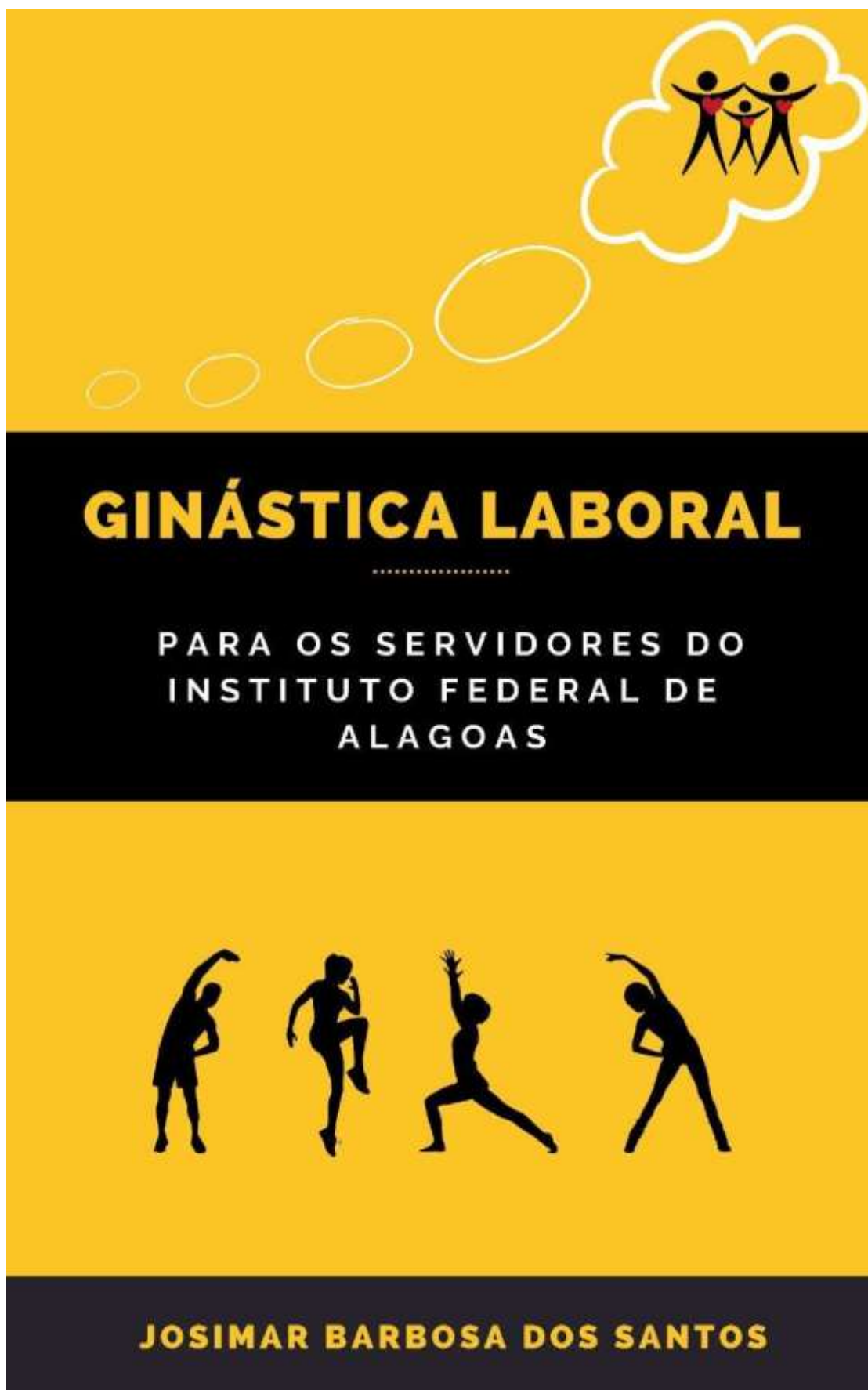
SWERTS, Fabiana. C. T. F.; ROBAZZI, Maria L. C. C. Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 22, n. 4, p. 629-636, 2014.

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

VIANA, N. Debord: espetáculo, fetichismo e abstratificação. **Revista Panorama**, Ed. online, n. 1, Ag. de 2011. Disponível em: <<http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/panorama/article/view/1601>>. Acesso em: 18 jun. 2021.

ZABALA, Antoni. **A prática educativa: como ensinar** [tradução Ernani F. da F Rosa], Porto Alegre: Artmed, 1998.

APÊNDICE A – PRODUTO EDUCACIONAL





JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS

GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS

Produto educacional encartado na dissertação "Qualidade de vida no trabalho de profissionais no ambiente escolar: oficinas de ginástica laboral para os servidores do Instituto Federal de Alagoas - Campus Coruripe", do Programa em Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, do Instituto Federal de Alagoas - Campus Benedito Bentes, como requisito parcial à obtenção do título de mestre em Educação Profissional e Tecnológica.

FICHA CATALOGRÁFICA

INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS - IFAL
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO, PESQUISA, PÓS-GRADUAÇÃO E INOVAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

PRODUÇÃO: JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS

ORIENTAÇÃO: PROFº DRº EDEL ALEXANDRE SILVA PONTES

COORIENTAÇÃO: PROFº DRº EDUARDO CARDOSO MORAES

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO: JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS



INSTITUTO FEDERAL
Alagoas

Campus
Benedito Bentes



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

S237g

Santos, Josimar Barbosa dos.

Ginástica laboral para os servidores do Instituto Federal de Alagoas / Josimar Barbosa dos Santos, Edel Alexandre Silva Pontes, Eduardo Cardoso Moraes. – 2023.

34 f. : il.

Produto Educacional da Dissertação: Qualidade de vida no trabalho de profissionais no ambiente escolar: oficinas de ginástica laboral para os servidores do Instituto Federal de Alagoas - Campus Coruripe (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica) Instituto Federal de Alagoas, Campus Avançado Benedito Bentes, Maceió, 2023.

1. Educação. 2. Qualidade de vida. 3. Ginástica Laboral. 4. Doença Ocupacional
I. Pontes, Edel Alexandre Silva. II. Moraes, Eduardo Cardoso. III. Título.

CDD: 370

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

SUMÁRIO

1 APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA.....	5
2 TRABALHO: DOENÇAS OCUPACIONAIS.....	6
3 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO.....	7
4 GINÁSTICA LABORAL.....	8
5 A ERGONOMIA NO AMBIENTE PROFISSIONAL.....	10
5.1 AGENTES ERGONÔMICOS.....	10
5.2 POSTURA ADEQUADA PARA O TRABALHO SENTADO.....	10
5.3 RECOMENDAÇÕES PARA A POSTURA ADEQUADA SENTADA.....	11
5.4 POSTURA ADEQUADA PARA O TRABALHO EM PÉ.....	12
6 DICAS PARA MAIS SUCESSO NA PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL.....	13
6.1 MATERIAL COMPLEMENTAR: DINÂMICAS E SESSÕES DE MASSAGEM.....	13
7 GINÁSTICA LABORAL PARA DOCENTE.....	24
8 GINÁSTICA LABORAL PARA TÉCNICO ADMINISTRATIVO.....	22
9 MATERIAL COMPLEMENTAR.....	33
BIBLIOGRAFIA.....	34



1 APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA

Nobre trabalhador(a), a elaboração deste Produto Educacional (PE) teve como base todo estudo de revisão de literatura, análise da natureza do trabalho e diagnóstico dos servidores técnicos administrativos e dos docentes de um instituto federal. Tais procedimentos culminaram na sistematização de uma Sequência Didática que norteou o desenvolvimento das oficinas de ginástica laboral com esses profissionais.

Inicialmente, o presente material traz uma breve apresentação sobre o mundo do trabalho, doenças ocupacionais (LER - Lesões por Esforço Repetitivo também conhecidas como DORT - Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho), Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), ginástica laboral, ergonomia, além de temáticas a essas correlacionadas.

Posteriormente, contém cinco sequências de exercícios da ginástica laboral específicas para docentes e cinco destinadas a técnicos administrativos, além de um material complementar com sequências de exercícios da ginástica laboral para essas categorias profissionais supracitadas. Todas são organizadas por regiões corporais. Cada exercício proposto é ilustrado e contém a forma de execução ao lado.

Portanto, a finalidade deste PE é nortear o desenvolvimento de oficinas de ginástica laboral por profissionais da Educação Física junto a trabalhadores de instituições de ensino, contribuindo com a melhoria na QVT nos ambientes em que forem implantadas.

Boa leitura e um excelente aprendizado!

JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS
EDEL ALEXANDRE SILVA PONTES
EDUARDO CARDOSO MORAES



2 TRABALHO: DOENÇAS OCUPACIONAIS



O trabalho é fonte de satisfação, estruturando e conformando a identidade dos sujeitos. Mas pode se tornar nocivo à saúde, a depender das condições em que acontece.

AS CAUSAS DAS LER/DORT SÃO MULTIFATORIAIS. SEQUE ALGUNS EXEMPLOS:



Ritmo acelerado de trabalho:



Tensão excessiva e característica (estresse):



Sustentação de peso com ou sem transporte:



Jornada prolongada de trabalho:



Má postura, móveis e equipamentos inadequados:



Ambientes de temperaturas baixas ou muito altas:



Iluminação inadequada do ambiente e de equipamentos:



Repetitividade de um mesmo movimento:



Posição estática prolongada:



Inatividade física também influencia.

ESTÁGIOS EVOLUTIVOS DA LER/DORT



1 - Sensação de peso e desconforto no membro afetado, ocorrendo melhora com o repouso:



2 - Dor intensa com sensação de formigamento e calor, havendo leve atenuação com o repouso:



3 - Dor forte, persistindo com o repouso. Há perda de força muscular.



4 - Dor intensa e contínua, por vezes insuportável. Há perda da força muscular e pode levar à invalidez.

3 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

O ser humano permanece cerca de um terço da vida no ambiente laboral, em razão disso a importância de procurar melhorias na Qualidade de Vida no Trabalho (QVT).

A QVT não pode ser pensada de forma dissociada da Qualidade de Vida, que pressupõe:



Para a saúde física:

Ausência de dor e desconforto; energia e ausência de fadiga para assim fazer as tarefas diárias com disposição; alimentação saudável; sono e repouso adequados; prática de atividade física; lazer; relaxamento e redução do estresse.



Para a saúde social:

Relações pessoais; suporte (apoio) social; e atividades interativas que gerem prazer e bem-estar.



Para a saúde emocional e mental:

Sentimentos positivos; pensar, aprender, memória e concentração; autoestima; imagem corporal e aparência; ausência de sentimentos negativos.



Para a saúde espiritual:

Espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais.





Para a saúde profissional:

Boas condições de infraestrutura e mobiliário, além de contar com uma boa organização e gestão das atividades e o estabelecimento de boas relações com os profissionais e participantes do ambiente laboral.



4 GINÁSTICA LABORAL

Criada na Polônia, em 1925, sob a denominação de ginástica de pausa. Teve sua difusão, nos anos seguintes, por diversos países como Rússia, Bulgária, França, Bélgica, Suécia, Noruega e Japão. No Brasil, há registros do início, em 1973, na Federação de Ensino Superior (FEEVALE).

DEFINIÇÃO	
<ul style="list-style-type: none"> • Programa de qualidade de vida no trabalho; • Programa de promoção de saúde e lazer realizado durante o expediente de trabalho; 	
<ul style="list-style-type: none"> • Programa de ergonomia que utiliza atividades físicas planejadas almejando à prevenção de doenças ocupacionais. 	

CLASSIFICAÇÃO	
Preparatória	Realizada antes do expediente ou em seu início, visa preparar o trabalhador para as tarefas que executará:
Compensatória ou de pausa	Executada ao longo do expediente, procura prevenir vícios posturais:
Relaxamento	Feita após o expediente, visa restabelecer o equilíbrio muscular e articular.

ADESÃO À PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL:

Exige motivação e pressupõe mudança de comportamento, que é algo interdisciplinar e complexo, pois envolve fatores pessoais (conhecimento, interesse, aspectos psicológicos e morfológicos) e fatores socioambientais (segurança e distância do local de prática).

**BENEFÍCIOS DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL (PGL),
QUANDO BEM IDEALIZADO E CONDUZIDO:**

	Redução dos acidentes e doenças do trabalho (DORT):	+
	Diminuição do estresse psicofisiológico:	+
	Redução do absenteísmo (faltas ao trabalho):	+
	Diminuição do presenteísmo (trabalhador improdutivo):	+
	Redução da rotatividade:	+
	Diminuição da procura ambulatorial:	+
	Redução do consumo de medicamentos:	+
	Aumento da motivação para o trabalho:	+
	Melhoria da consciência corporal:	+
	Atuação positiva sobre alterações posturais:	+
	Redução de dores músculo-articulares:	+
	Melhoria do bem-estar diário:	+
	Adoção de comportamentos seguros e saudáveis dentro e fora da empresa.	+



MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA



AUMENTO DO DESEMPENHO NO TRABALHO




Vale salientar que a ginástica laboral é insuficiente para sanar os problemas de saúde e segurança no trabalho. Pois, para tanto, faz-se necessária uma ação concomitante de melhorias ergonômicas e programas de educação em saúde, capazes de promover a QVT.

5 A ERGONOMIA NO AMBIENTE PROFISSIONAL

A Ergonomia é a área que faz pesquisa, desenvolve e aplica normas que buscam adequar o ambiente de trabalho às capacidades corpóreas e psicológicas do ser humano, de forma que possa contribuir para a realização das tarefas com eficiência, conforto e segurança.



A ergonomia é a adaptação do trabalho ao homem.

CONFORTO ERGONÔMICO	
 Térmico	Índice de temperatura efetiva entre 20oC e 23oC, de acordo com a <u>NR 17</u> .
 Acústico	Nível de ruído de 40 a 50dB para escolas (salas de aula e laboratórios) e de 45 a 60dB para ginásios poliesportivos, segundo a <u>NBR 10152</u> .
 Iluminância	A sala de aula é considerada uma área de trabalho, e deve ser de 300E durante o dia, sendo 500E para a noite e educação de adultos, conforme a <u>NBR ISO/CIE 8995-1</u> .

oC = graus centígrados dB = decibéis E = lux (luminosidade)

5.1 AGENTES ERGONÔMICOS

Os trabalhadores estão sempre suscetíveis aos riscos ambientais do trabalho, os quais são capazes de causar danos à saúde e à integridade física. As causas mais comuns foram elencadas no tópico 2.

5.2 POSTURA ADEQUADA PARA O TRABALHO SENTADO

De acordo com a NR 17, os trabalhos na postura sentada devem ser projetados de maneira que proporcionem boa condição de postura e visualização, contendo pelo menos as características abaixo:

- A superfície de trabalho deve ter altura e características compatíveis com o tipo de atividade;
- A área de trabalho deve ser de fácil alcance e visualização pelo trabalhador;

- A área de trabalho deve ter características dimensionais que possibilitem posicionamento e movimentação adequados dos seguimentos corporais;
- As cadeiras devem ter borda frontal arredondada e encosto com forma levemente adaptada ao corpo;
- As cadeiras devem ser reguláveis, para serem compatíveis com as especificidades de cada trabalhador.

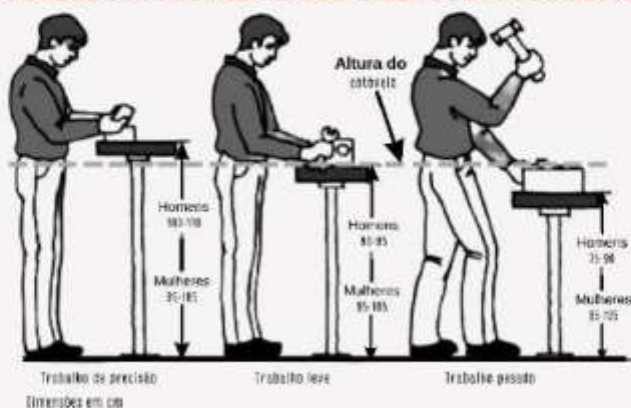
5.3 RECOMENDAÇÕES PARA A POSTURA ADEQUADA SENTADA



- Manter o topo da tela ao nível dos olhos e distante cerca de um comprimento de braço estendido em direção à tela;
- Manter cabeça e pescoço em posição reta, ombros e braços relaxados;
- Manter a região lombar (as costas) apoiada no encosto da cadeira ou em um suporte para as costas;
- Manter o antebraço, punhos e mãos em linha reta (posição neutra do punho) em relação ao teclado;
- Manter o cotovelo junto ao corpo;
- Manter um espaço entre a dobra do joelho e a extremidade final da cadeira;
- Manter ângulo igual ou superior a 90 graus para as dobras dos joelhos e do quadril;
- Manter os pés apoiados no chão ou usar apoio ergonômico, recomendado para pessoas com menos de 170cm.

5.4 POSTURA ADEQUADA PARA O TRABALHO EM PÉ

A bancada de trabalho deve estar na altura dos cotovelos elevados nos trabalhos de precisão; cotovelos no nível normal em trabalhos de pouco esforço; e abaixo do nível do cotovelo em trabalhos que exijam maior esforço físico.



- Não manter esta posição por longos períodos, alternando entre a posição sentada e em pé a cada período de tempo;
- Quando se mantém o trabalho em pé, devem-se utilizar alternadamente a perna direita e a perna esquerda como apoio (em um banco a mais ou menos 30cm do chão);
- Manter os pés ligeiramente afastados;
- A bancada precisa ter espaço para os pés se projetarem debaixo dela com estabilidade;
- O tronco deve estar ereto, ligeiramente inclinado para frente.

Conforme a NR 17, para a execução de trabalhos na postura em pé devem ser colocados assentos para a utilização por todos os trabalhadores durante pausas.

DICAS ERGONÔMICAS

- O peso das mochilas de costas não deve ultrapassar 10% do peso da pessoa;
- Ao se sentar para trabalhar, utilize uma cadeira verdadeiramente ergonômica;
- No trabalho e na sala de aula: não fique sentado por mais de 50min sem levantar e fazer uma pausa ativa (ginástica laboral).



6 DICAS PARA MAIS SUCESSO NA PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL


OBSERVAÇÕES IMPORTANTES	
Os portadores ou suspeitos dos DORT não devem, em hipótese alguma, realizar os exercícios para a articulação e/ou musculatura lesionadas:	
Respeitar o limite individual de cada participante:	
Evidenciar a diferença entre o "desconforto" dos DORT (geralmente intermitente em vários momentos do dia) e o dos exercícios (no momento da execução e/ou logo após):	
Corrigir a postura corporal e/ou dos movimentos do exercício quando necessário:	
Evitar a realização dos exercícios em apneia (prender a respiração):	
Obter feedback é fundamental para se alcançar melhorias nas ações da ginástica laboral.	

Os portadores ou suspeitos de LER/DORT devem procurar um médico ou fisioterapeuta especialista.

6.1 MATERIAL COMPLEMENTAR: DINÂMICAS E SESSÕES DE MASSAGEM

DINÂMICA LÚDICA

Indicada no início de cada aula para promover maior descontração entre os profissionais, mas também pode ser desenvolvida ao final.

SEQUÊNCIA DE DINÂMICAS RECOMENDADA 

SESSÃO DE MASSAGEM

Recomendada ao final de cada aula para promover relaxamento.

SEQUÊNCIA DE SESSÕES DE MASSAGEM 



7 GINÁSTICA LABORAL PARA DOCENTE

SEQUÊNCIA 01

PESCOÇO E CERVICAL

	<p>Pés afastados lateralmente na largura dos ombros, incline a cabeça lentamente até que você possa olhar para cima. Faça uma breve pausa e então desça a cabeça até que você possa olhar para baixo e faça uma breve pausa. Repetir 5 vezes para cada direção.</p>
	<p>Alternar continuamente o movimento da cabeça em direção aos ombros, de forma lenta (para não gerar tontura). Repetir 5 vezes para cada direção.</p>
	<p>Puxar a cabeça lateralmente com uma das mãos e manter por 15 segundos. Na sequência, faça para o outro lado do corpo. O queixo não deve ficar elevado e não precisa puxar demais.</p>

OMBROS E PUNHOS

	<p>Elevar alternadamente os braços até a altura da orelha. Repetir 5 vezes para cada braço, depois os dois ao mesmo tempo 5 vezes.</p>
	<p>Elevação de um ombro e depressão do outro, alternadamente. Repetir 10 vezes.</p>



Realizar o movimento similar ao de abrir uma torneira com as mãos 5 vezes com os braços estendidos ao lado do corpo. Depois, em frente ao peito e, logo após, em cima da cabeça. Repetir 5 vezes em cada posição.

QUADRIL E COLUNA



Inclinação lateral do tronco com as pernas abertas, com uma das mãos no joelho e a outra acompanhando a inclinação acima da cabeça. Repetir alternadamente 10 vezes para cada lado.



Pernas abertas lateralmente na largura dos ombros, tocar as mãos no chão e manter por 10 segundos.



Mesmo exercício anterior, agora cruzando uma perna sobre a outra e manter por 10 segundos. Repetir com a posição alterada das pernas.

MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES



Mãos juntas e cotovelos esticados para baixo, trazer o calcanhar até tocar as mãos, alternadamente. Repetir 10 vezes para cada lado.



Levar uma das mãos atrás da nuca enquanto a outra toca o pé oposto com flexão de joelho atrás do corpo, alternadamente. Repetir 10 vezes para cada lado.

SEQUÊNCIA 02

PESCOÇO E CERVICAL



Pés afastados lateralmente na largura dos ombros, realizar movimentos de rotação da cabeça para ambos os lados, de maneira lenta, com uma pausa no final da rotação e olhar fixo para a ponta do pé. Repetir 5 vezes para cada lado.




Puxar a cabeça lateralmente com uma das mãos e manter por 15 segundos. Na sequência, faça para o outro lado do corpo. O queixo não deve ficar elevado e não precisa puxar demais.

ALONGAMENTO LATERAL




Posicione um dos braços flexionado a 90 graus sobre a cabeça. Não torça a cintura. Manter a posição por 10 segundos. Alterne os braços.



OMBROS E BRAÇOS

	<p>Inspire enquanto levanta as mãos o mais alto que puder. Faça uma breve pausa, então solte o ar enquanto baixa as mãos para os lados. Na sequência, levante os ombros como se fossem tocar as orelhas. Repetir 5 vezes cada movimentação.</p>
---	---


PARTE BAIXA DAS COSTAS

	<p>Sentado, expire lentamente enquanto abaixa a cabeça. Deixe as mãos caírem até os tornozelos. Manter esta posição por 5 segundos. Inspire enquanto, lentamente, levanta a cabeça, então solte o ar novamente enquanto, lentamente, levanta os braços sobre a cabeça. Repetir 5 vezes.</p>
---	---


PEITORAL

	<p>Pés afastados lateralmente na largura dos ombros. Elevar os braços acima da linha da cabeça e o olhar para o teto (alongando também o pescoço) por 15 segundos.</p>
	<p>Dedos entrelaçados atrás das costas, braços estendidos e elevados ao máximo.</p>


QUADRS E TENDÕES

	<p>Flexione os joelhos o máximo que puder sem sentir dor. Se achar difícil, você pode também usar uma parede para apoiar as costas. Assegure-se de que as suas costas e quadris estão contra a parede de apoio. Repetir todo o exercício 5 vezes.</p>
---	---

PANTURRILHA



	<p>Retirar ambos os calcanhares do chão e elevar o corpo 5 vezes.</p>
---	---

TORNOZELO


	<p>Flexiona um dos joelhos, retira o calcanhar do chão e realiza movimentos circulares, 5 vezes para cada lado. Depois repete o processo com o outro pé.</p>
---	--


 SEQUÊNCIA 03
 


PESCOÇO E CERVICAL



	<p>Pés afastados lateralmente na largura dos ombros, dedos entrelaçados e as mãos na nuca, puxar a cabeça para baixo, de maneira que o queixo seja encostado no tórax e manter por 15 segundos.</p>
	<p>Dedos entrelaçados e as mãos na nuca, cotovelos afastados lateralmente ao máximo, olhar para o teto e manter por 15 segundos.</p>

OMBROS, PUNHOS E DEDOS

	<p>Dedos entrelaçados e as palmas das mãos voltadas para cima, braços estendidos e elevados até a máxima amplitude. Manter por 10 segundos.</p>
	<p>Com a mesma configuração de mãos, mantenha os braços estendidos à frente do corpo na altura do peito por 10 segundos.</p>
	<p>Braços flexionados no ângulo de 90 graus à frente do corpo e cotovelos estendidos, realizar a flexão de um punho enquanto faz a extensão com o outro, alternadamente. Repetir 10 vezes.</p>
	<p>Realizar movimentação dos braços, elevando-os acima da cabeça, abaixando-os lateralmente ao lado do corpo e flexionando-os de forma que as mãos toquem os ombros, continuamente. Repetir 10 vezes.</p>




QUADRIL, MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES

	<p>Andar alternando a rotação do tronco, ora para um lado, ora para o outro lado da perna, à frente, com oscilação dos braços acompanhando a marcha. Exercitar-se por 15 segundos.</p>
---	--




	<p>Flexione o quadril e o joelho direito, simultaneamente flexione o ombro e o cotovelo esquerdo, levando o cotovelo em direção ao joelho. Repetir com o outro lado do corpo. Exercício dinâmico.</p>
	<p>Estender uma das pernas à frente e flexionar o joelho da perna de trás. Inclinando o tronco, manter por 10 segundos. Repetir invertendo a posição das pernas.</p>

SEQUÊNCIA 04



MEMBROS SUPERIORES

	<p>Em pé, com as pernas afastadas e quadril encaixado, mãos abertas, junte as pontas dos dedos sem deixar as palmas se encostarem. Nesta posição pressione uma mão contra a outra e relaxe. Repetir 10 vezes.</p>
	<p>Mesmo exercício anterior, agora pressionando as palmas das mãos, descendo até onde conseguir deixar as mãos unidas. Repetir 10 vezes.</p>
	<p>Com as pernas afastadas e as palmas das mãos unidas acima da cabeça, realizar o alongamento para o alto. Manter por 5 segundos e repetir 5 vezes.</p>

TRONCO E QUADRIL


	<p>Com as mãos na cintura, realizar a circundação do quadril para um lado, depois para o outro, com movimentos amplos. Repetir 5 vezes para cada lado.</p>
	<p>Realizar a inclinação do tronco com uma das mãos no joelho e a outra acompanhando a inclinação acima da cabeça. Repetir 10 vezes para cada lado.</p>
	<p>Apoie-se numa parede ou superfície. Flexione um joelho à frente aproximando-o do tronco. Mantenha o alinhamento do tronco e quadril por 10 segundos. Repetir invertendo a posição das pernas.</p>

MEMBROS INFERIORES

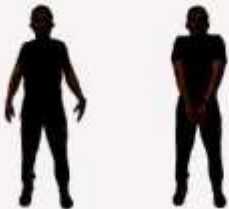
	<p>De pé, com as pernas unidas, inclina o tronco à frente e tenta tocar as mãos no chão. Manter por 5 segundos e repetir 5 vezes.</p>
	<p>Pés afastados e voltados para a frente, joelhos estendidos. Flexionar um dos joelhos, deslocando o centro de gravidade do corpo para o lado, mantendo o outro joelho estendido por 15 segundos. Em seguida, trocar o lado a ser alongado.</p>


SEQUÊNCIA 05


PESCOÇO E CERVICAL

	<p>De pé, pés paralelos. Flexionar o pescoço de forma a aproximar o queixo do peito. Realizar o pêndulo levando o queixo de um ombro ao outro. Manter os ombros relaxados. Repetir 5 vezes de forma lenta para não gerar tontura.</p>
---	---


OMBROS


	<p>Fazer a circundação dos ombros para frente e para trás. Repetir 5 vezes para cada direção.</p>
--	---

	<p>Estender os braços à frente do corpo e mantê-los estáticos por 10 segundos. Repetir com o outro braço.</p>
---	---


	<p>Cruzar o braço apoiando a mão no ombro. Com a outra, empurrar o cotovelo para trás, manter por 10 segundos. Repetir invertendo os braços.</p>
---	--


ANTEBRAÇOS E PUNHOS

	<p>Mãos unidas na altura do peito. Abaixar as mãos separando as palmas, deixando os dedos unidos. Manter a posição por 10 segundos.</p>
---	---

	<p>Com um braço à frente do corpo, flexionar o punho e puxar os dedos da mão para trás por 15 segundos. Na sequência, realizar a extensão do punho puxando o dorso da mão para trás. Repetir com o outro braço.</p>
---	---

MEMBROS INFERIORES (ADUTORES DO QUADRIL)




	<p>Pés afastados e voltados para a frente, joelhos estendidos. Flexionar um dos joelhos, deslocando o centro de gravidade do corpo para o lado, mantendo o outro joelho estendido por 15 segundos. Em seguida, trocar o lado a ser alongado.</p>
---	--

	<p>Pé direito à frente do corpo com o joelho semiflexionado e mãos sobre a coxa, enquanto a perna esquerda é mantida estendida atrás por 15 segundos. Em seguida, trocar o lado a ser alongado.</p>
---	---

B GINÁSTICA LABORAL PARA TÉCNICO ADMINISTRATIVO

SEQUÊNCIA 01

PESCOÇO E CERVICAL

	<p>Pés afastados lateralmente na largura dos ombros, realizar movimentos circulatorios com a cabeça, de forma lenta (para não gerar tontura), sendo 5 vezes para cada lado.</p>
	<p>Puxar a cabeça lateralmente com uma das mãos e manter por 15 segundos. Na sequência, faça para o outro lado do corpo. O queixo não deve ficar elevado e não precisa puxar demais.</p>
	<p>Dedos entrelaçados e as mãos na nuca, puxar a cabeça para baixo, de maneira que o queixo encoste no tórax. Manter por 15 segundos.</p>

OMBROS

	<p>Girar os ombros 5 vezes para trás e 5 vezes para frente.</p>
	<p>Elevar e deprimir os ombros 10 vezes continuamente:</p>



Braço direito semiflexionado nas costas, apoia a mão contrária no cotovelo e puxa-o em direção ao ombro oposto, olhar lateral com o queixo acima do ombro oposto ao que está sendo alongado e mantém por 15 segundos, realizar com o outro membro.

QUADRIL E COLUNA



Mão estendida acima da cabeça e curvar o corpo na direção oposta até sentir alongar lateralmente a coluna, o outro braço é posicionado na cintura como forma de ajudar a manter a postura por 15 segundos.



Junta as pernas, projeta o tronco para frente e os braços em direção ao chão, os joelhos podem ser flexionados e as pernas separadas lateralmente um pouco, caso sinta alguma dificuldade e/ou desconforto.

PANTURRILHA



Pés afastados na largura dos ombros, retirar ambos os calcanhares do chão e elevar o corpo 5 vezes.



COXA E PANTURRILHA





Apoie as mãos espalmadas na parede, posicione uma das pernas flexionada à frente enquanto a outra é estendida atrás, seguindo o alinhamento diagonal do corpo. Manter por 15 segundos.

SEQUÊNCIA 02


PESCOÇO E CERVICAL

	<p>Pés afastados lateralmente na largura dos ombros, alternando continuamente o movimento da cabeça em direção aos ombros, de forma lenta (para não gerar tontura), sendo 4 vezes para um lado e 4 vezes para o outro.</p>
	<p>Movimentos de rotação da cabeça para ambos os lados, de maneira lenta, com uma pausa no final da rotação e olhar fixo para a ponta do pé, sendo 4 vezes para um lado e 4 vezes para o outro.</p>



OMBROS

	<p>Elevação e depressão alternada dos ombros, sendo 8 vezes ao todo.</p>
	<p>Braços estendidos à frente do corpo, realizar movimentos de rotação com ambos os braços para frente e para os lados, sendo 4 vezes para um lado e 4 vezes para o outro.</p>


TRÍCEPS

	<p>Braços estendidos acima da linha da cabeça, uma das mãos toca a região abaixo da cervical enquanto a outra pressiona o cotovelo para trás da cabeça. Manter por 15 segundos.</p>
---	---



PEITORAL

	<p>Elevar os braços acima da linha da cabeça e olhar para o teto (alongando também o pescoço). Manter por 15 segundos.</p>
	<p>Dedos entrelaçados atrás das costas, braços estendidos e elevados ao máximo. Manter por 15 segundos.</p>

QUADRIL



	<p>Braço esquerdo estendido acima da cabeça e curva lateralmente o corpo, enquanto a outra mão é apoiada na cintura por 15 segundos. Repetir para o outro lado.</p>
---	---

COXA



	<p>Flexiona a perna atrás do corpo e segura com a mão, permanecer com a outra mão estendida à frente do corpo para manter o equilíbrio por 15 segundos.</p>
	<p>Flexione o joelho esquerdo, curve a cabeça, projete os braços em direção à ponta dos pés. Manter por 15 segundos. Repetir com a outra perna.</p>

SEQUÊNCIA 03


OMBROS

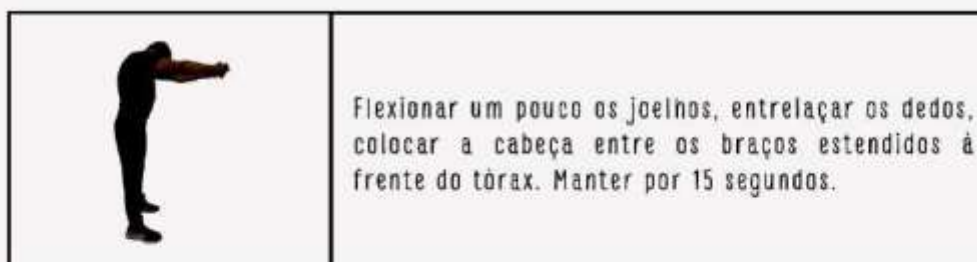
	<p>Realizar movimentação dos braços, elevando-os acima da cabeça, abaixando-os lateralmente ao lado do corpo e flexionando-os de forma que as mãos toquem os ombros, continuamente. Repetir 10 vezes.</p>
	<p>Braços estendidos lateralmente à 90º, realizar continuamente a extensão e a flexão dos braços e cotovelos (tampinhas nos ombros). Repetir 10 vezes.</p>

ANTEBRAÇOS E PUNHOS

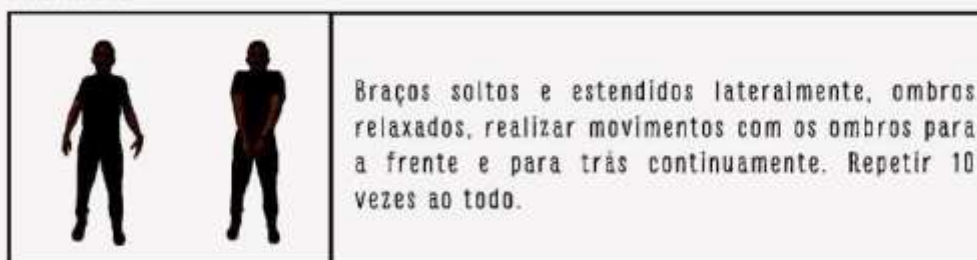
	<p>Dedos entrelaçados à frente do corpo e mãos realizando rotações contínuas, sendo 5 vezes para a esquerda e 5 vezes para a direita.</p>
	<p>Apoiar a palma da mão sobre o dorso da outra, mantendo os ângulos de extensão e flexão dos punhos a 90º por 15 segundos. Inverter a posição das mãos e repetir os procedimentos.</p>

COLUNA

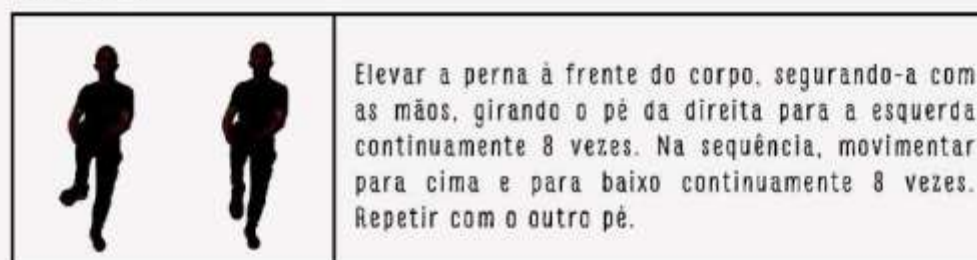
	<p>Tocar a mão esquerda no joelho direito, voltar a postura inicial e, na sequência, tocar a mão direita no joelho esquerdo. Realizar alternadamente 10 vezes.</p>
---	--



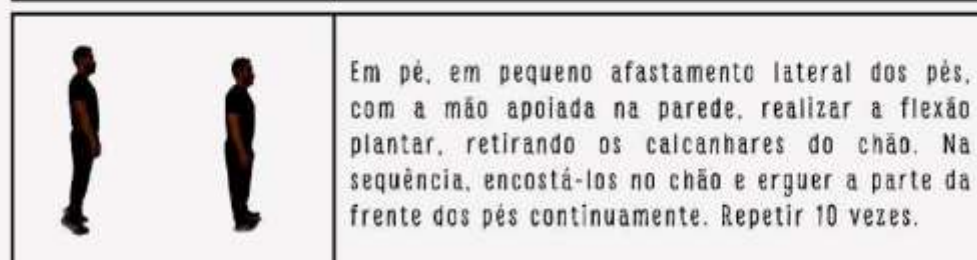
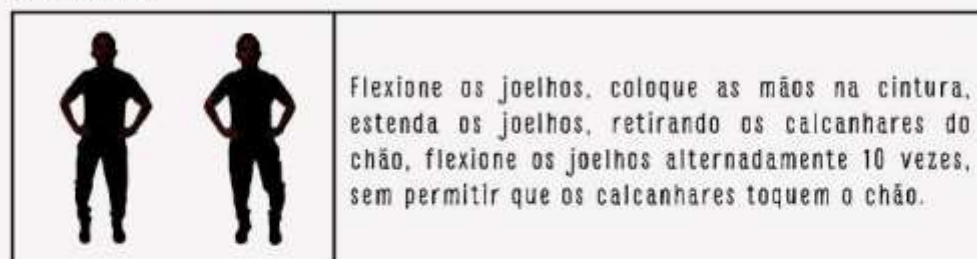
ESCÁPULAS



TORNOZELO





PANTURRILHA



SEQUÊNCIA 04



PESCOÇO E CERVICAL

	<p>Pés afastados lateralmente na largura dos ombros, dedos das mãos entrelaçados sobre a nuca e puxar a cabeça para a frente, realizando a extensão da cervical. Manter por 10 segundos.</p>
	<p>Na sequência, ainda com os dedos entrelaçados, coloque-os embaixo do queixo e eleve a cabeça para cima, realizando a flexão da cervical e extensão do pescoço. Manter por 10 segundos.</p>




OMBROS

	<p>Braços relaxados lateralmente, girar os ombros simultaneamente um para frente e o outro para trás. Repetir 10 vezes ao todo.</p>
	<p>Realizar movimentos de elevação e de depressão dos ombros alternadamente. Repetir 10 vezes ao todo.</p>
	<p>Braços com os cotovelos flexionados a 90 graus, um é posicionado acima da cabeça enquanto o outro fica nas costas. Manter por 10 segundos. Repetir com as posições dos braços invertidas.</p>

PUNHOS E ANTEBRAÇOS

	<p>Braços com cotovelos flexionados a 90 graus, mãos espalmadas para baixo, realizar movimentos de abdução e adução de punhos (para dentro e para fora). Repetir 10 vezes.</p>
	<p>De pé, pés paralelos, mãos unidas na altura do peito. Abaixar as mãos separando as palmas, deixando os dedos unidos. Manter a posição por 10 segundos.</p>

MÃOS


	<p>Com as mãos voltadas para cima, realizar a flexão dos dedos, um de cada vez, tocando no polegar. Nesse exercício, pode-se ir do indicador ao mínimo ou ir e voltar por 5 vezes.</p>
	<p>Afastar os dedos, um de cada vez, de ambas as mãos 5 vezes. Pode-se fazer com uma mão de cada vez ou com as duas ao mesmo tempo.</p>
	<p>Com as mãos voltadas para baixo, realizar movimentos de abrir (estender) e fechar (flexionar) os punhos e dedos, com a máxima amplitude de movimento. Repetir 5 vezes ao todo.</p>

SEQUÊNCIA 05

CERVICAL, TRAPÉZIO E OMBRO

	<p>Flexionar um pouco os joelhos, entrelaçar os dedos, colocar a cabeça entre os braços estendidos à frente do tórax. Manter por 15 segundos.</p>
	<p>Com os braços na posição de T invertido. Realizar o movimento de flexão horizontal de ombros, aproximando os cotovelos e depois afastando-os. Repetir 10 vezes.</p>
	<p>Braços estendidos ao lado do corpo, coluna cervical flexionada para o lado contrário do ombro que está deprimido, manter por 15 segundos. Realizar para o outro lado.</p>
	<p>Segurar com uma das mãos nas costas o braço contrário, tracionando-o para baixo, de modo que o ombro fique deprimido. Flexionar lateralmente a cervical para o lado contrário por 15 segundos. Repetir com o outro membro.</p>

QUADRIL E COLUNA

	<p>Mãos apoiadas na cintura e joga o tronco para frente e para trás, fazendo a rotação do quadril. Rotacionar 5 vezes para cada direção.</p>
---	--



Pernas mais separadas que a largura dos ombros, projeta o tronco para frente, curvando primeiro a cervical e depois o restante da coluna, realizando movimentos do tronco continuamente em direção de ambos os pés, 5 vezes para cada lado.

ADUTORES DO QUADRIL



Pés afastados e voltados para frente. Deslocar o centro de gravidade do corpo para o joelho flexionado, mantendo o outro joelho estendido. Manter por 15 segundos. Repetir para o outro lado.



Pé direito à frente do corpo com o joelho semiflexionado e mãos sobre a coxa, enquanto a perna esquerda é mantida estendida atrás. Manter por 15 segundos. Repetir para o outro lado.

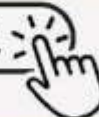
PANTURRILHA



Pés afastados na largura dos ombros, retirar ambos os calcanhares do chão e elevar o corpo 5 vezes.

9 MATERIAL COMPLEMENTAR

Sequências de exercícios de ginástica laboral



REFERÊNCIAS

ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida: como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa.** Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

LIMA, V. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho.** 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.

LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador: Saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física.** São Paulo: CREF4/SP, 2019b.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia: intervenção profissional.** 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral: no escritório.** 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas.** 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.

MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos.** 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.

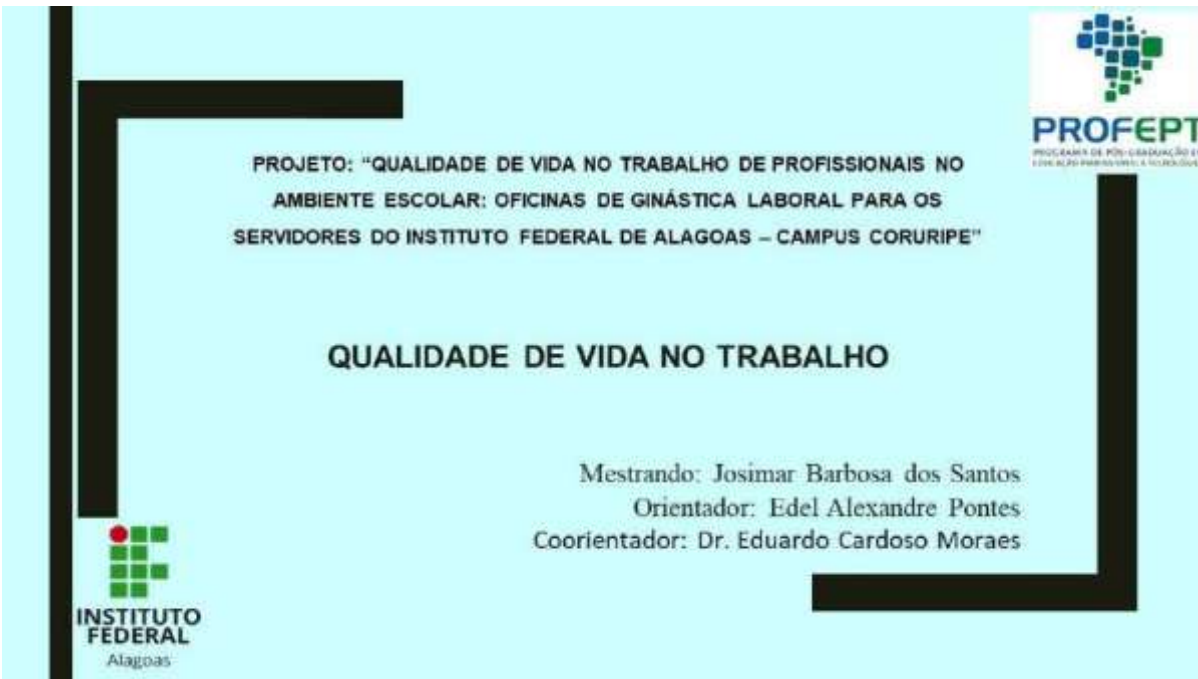
PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral: uma abordagem didático-pedagógica.** 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral.** 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.

TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica: + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.



APÊNDICE B - SLIDES DA PRIMEIRA OFICINA



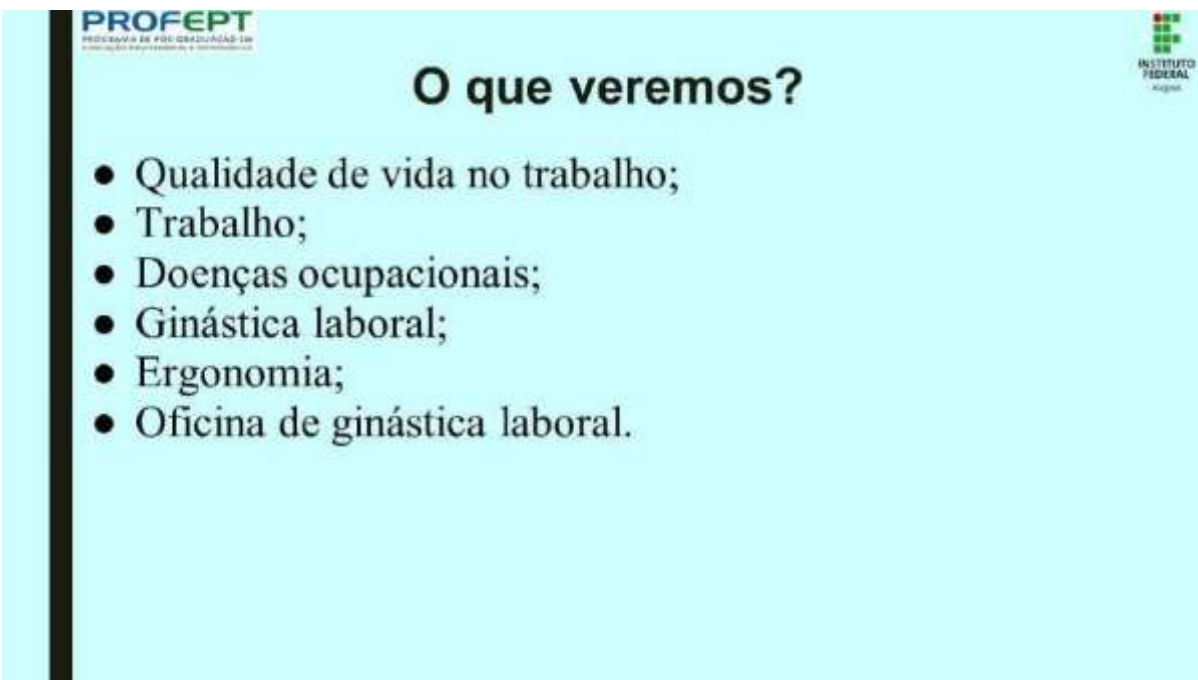
PROJETO: "QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORURIBE"

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Mestrando: Josimar Barbosa dos Santos
Orientador: Edel Alexandre Pontes
Coorientador: Dr. Eduardo Cardoso Moraes

PROFEPT
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

INSTITUTO FEDERAL
Alagoas



O que veremos?

- Qualidade de vida no trabalho;
- Trabalho;
- Doenças ocupacionais;
- Ginástica laboral;
- Ergonomia;
- Oficina de ginástica laboral.

PROFEPT
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

INSTITUTO FEDERAL
Alagoas

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO (QVT)

Quais fatores influenciam...



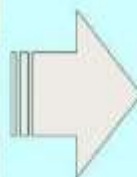
Qualidade de Vida no Trabalho (QVT)

↕
Qualidade de vida



TRABALHO

- “[...] é a condição básica e fundamental de toda a vida humana, e isto em tal grau que, em certo ponto, podemos afirmar que o trabalho criou o próprio homem”. (ENGELS, 1879, p. 4)



ELEMENTOS DO TRABALHO



- **Benefícios:**
 - Desenvolvimento humano;
 - Produção de toda riqueza socialmente construída.

Trabalho gera somente benefícios...



“Malefícios”



Ritmo frenético de produção.

DOENÇAS OCUPACIONAIS



- LER - Lesões por esforço repetitivo
- DORT - Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho
 - Suas causas são multifatoriais:
 - Trabalho intenso, movimentos repetitivos, mobiliário inadequado, ambiente e má postura.

(FRIGOTTO, 2009); (MENDES, LEITE, 2012); (OLIVEIRA, SANTOS, 2021).

QUAIS MEDIDAS PODEM SER TOMADAS PARA CONTRIBUIR COM A QVT?

"comportamento"



PROFEPT
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
PROFESSORADO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E REABILITAÇÃO

INSTITUTO FEDERAL
Roraima

AÇÕES DE CUIDADO DA SAÚDE DOS PROFISSIONAIS

PROFEPT
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
PROFESSORADO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E REABILITAÇÃO

INSTITUTO FEDERAL
Roraima

ESTILO DE VIDA

- Tendência é poupar energia.
– *Sedentarismo*

X

- Natureza do corpo humano.
– *Feito para se movimentar.*

PRÁTICAS CORPORAIS

FISIOLÓGICOS

- + força muscular
- + densidade óssea
- gordura corporal
- risco de doenças
- + controle da pressão arterial
- + melhores níveis de colesterol
- dores crônicas
- risco de insônia
- + saúde geral e do coração

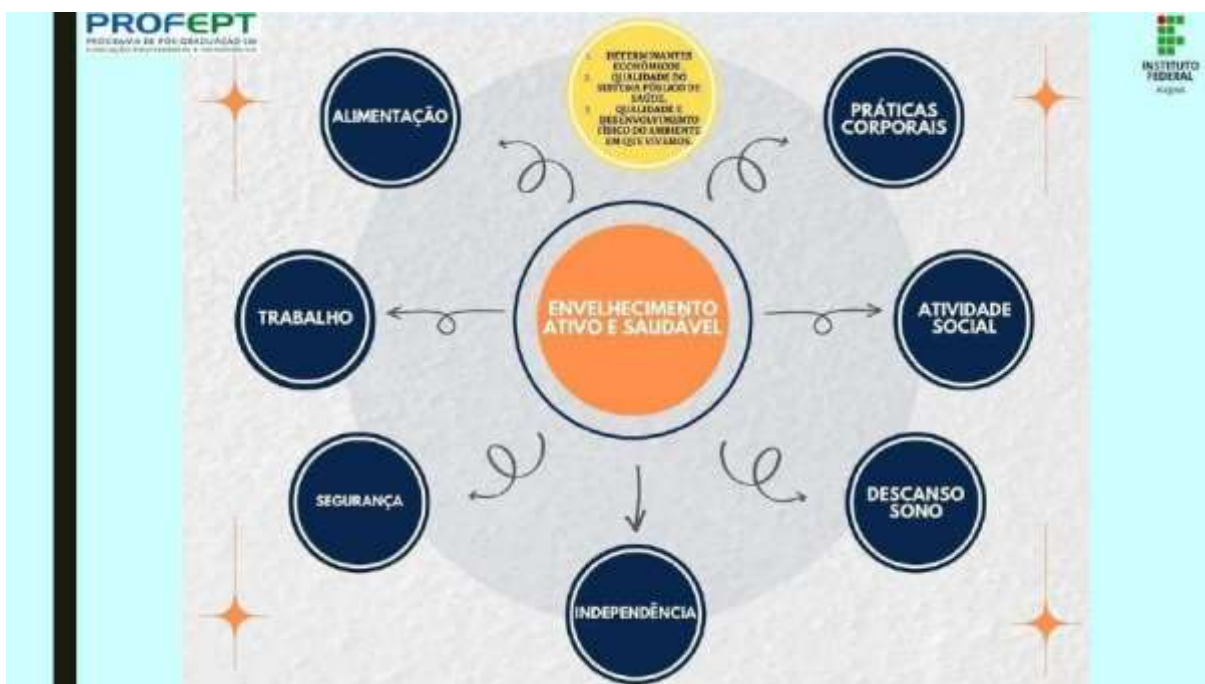


PSICOLÓGICOS E SOCIAIS

- + autoestima
- depressão
- ansiedade
- estresse
- + melhora da imagem corporal
- isolamento social
- + autonomia
- + convívio social
- + saúde mental

Envelhecimento saudável é uma preocupação futura?





GINÁSTICA LABORAL

Programa de QVT, promoção da saúde e lazer, e de ergonomia:

- Preparatória;
- Compensatória ou de pausa;
- Relaxamento.



(KALLAS; BATISTA, 2009); (NOGUEIRA, 2019); (ABGI, 2012); (LIMA, 2019); (BRANCO, 2015)

ERGONOMIA NO TRABALHO



ERGONOMIA

Adequação do
trabalho ao
homem.

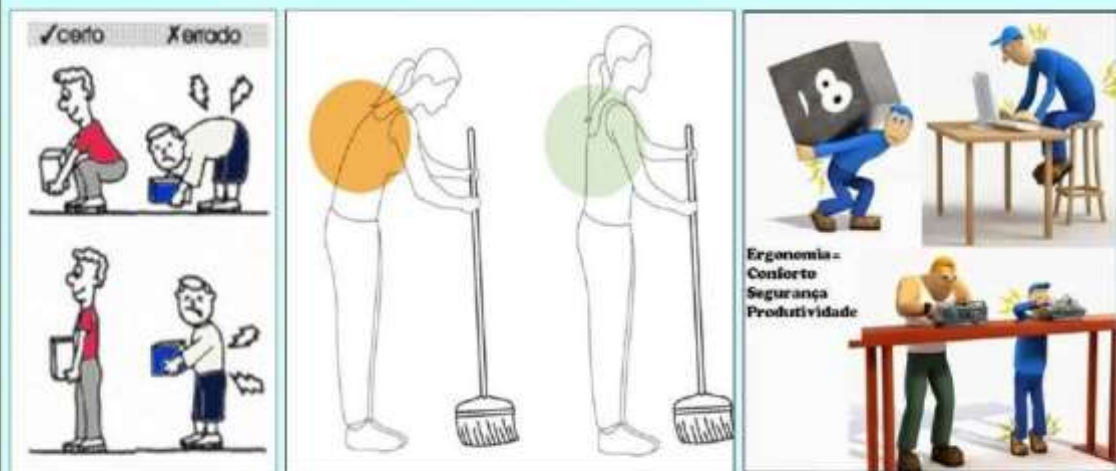


(RODRIGUES, MERINO E CASAROTTO FILHO, 2013); (LIMA, 2019)

POSTURA CORRETA???
RESPONSÁVEL POR TRATAR E EVITAR DORES?

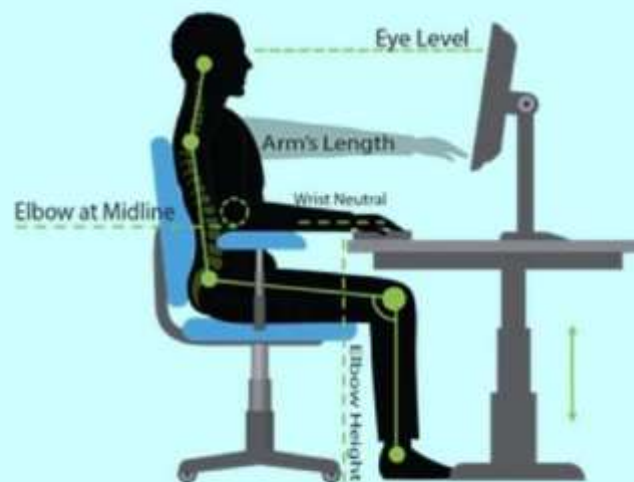


POSTURA CORRETA???



Esforço excessivo adoece!

ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS



PLANEJAMENTO DAS OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL



REFERÊNCIAS

- ENGELS, F. **Sobre o papel do trabalho na transformação do macaco em homem**. 1876.
- FRIGOTTO, G. A polissemia da categoria trabalho e a batalha das ideias nas sociedades de classe. *Revista Brasileira de Educação*, v. 14, n. 40, jan./abr., 2009.
- KAPLÚN, G. Material educativo: a experiência de aprendizado. *Comunicação & Educação*, [S. l.], n. 27, p. 46-60, 2003. DOI: 10.11606/issn.2316-9125.v0i27p46-60.
- LIMA, V. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019.
- MOREIRA, M. A. **Teorias de aprendizagem**. São Paulo: EPU, 1999.
- MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas**. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.
- RODRIGUES, R. F.; MERINO, E. A. D.; CASAROTTO FILHO, N. Contribuições da ergonomia no processo de inovação das instituições. *Revista Ação Ergonômica*, v. 8, n. 1, 24-32, 2013.
- ZABALA, Antoni. **A prática educativa: como ensinar** [tradução Emani F. da F Rosa], Porto Alegre: Artmed, 1998.

APÊNDICE C – PLANOS DE AULA PARA OS DOCENTES



Projeto de Mestrado:
QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORURIBE

PLANO DE AULA 1

Data: 26/10/2022.

Horário: 12h40min às 12h55min.

Público-alvo: Docentes.

Professor: Josimar Barbosa dos Santos.

Tema da aula: Alongamento e relaxamento corporal.

Objetivo: Reduzir o desgaste psicofisiológico acumulado durante o período de trabalho, promover a interação entre os profissionais e o relaxamento corporal.

Metodologia

1. Atividade introdutória:

No início da aula, o professor se apresenta e brevemente informa os objetivos do Projeto de Mestrado. Em seguida, pedirá que todos formem um grande círculo. Após este momento, apresentará o que será trabalhado na aula (exercícios de alongamento).

2. Atividade de produção de conhecimento:

Neste segundo momento da aula, dispostos na sala a uma distância de um metro entre eles, serão iniciados os exercícios elencados abaixo.

PESCOÇO E CERVICAL

- Pés afastados lateralmente na largura dos ombros, incline a cabeça lentamente até que você possa olhar para cima. Faça uma breve pausa e então desça a cabeça até que você possa olhar para baixo e faça uma breve pausa. Repetir 5 vezes.
- Rotação da cabeça para um lado e para o outro continuamente, de forma lenta, com movimento de não. Repetir 5 vezes para cada lado.
- Puxar a cabeça lateralmente com uma das mãos e manter por 15 segundos, na sequência, faça para o outro lado do corpo. O queixo não deve ficar elevado e não precisa puxar demais.

OMBROS E PUNHOS

- Em pé, com as pernas afastadas, quadril encaixado e os joelhos flexionados. Realizar a elevação alternada dos braços até a altura da orelha. Repetir 5 vezes para cada braço, depois os dois ao mesmo tempo 5 vezes.
- Mesma posição anterior. Realizar alternadamente a elevação de um ombro e depressão do outro. Repetir 10 vezes.
- Realizar o movimento similar ao de abrir uma torneira com as mãos 5 vezes com os braços estendidos ao lado do corpo. Depois em frente ao peito e em seguida em cima da cabeça, com 5 repetições em cada.

QUADRIL E COLUNA

- Realizar a inclinação do tronco com as pernas abertas, com uma das mãos no joelho e a outra

acompanhando a inclinação acima da cabeça, fazer para o outro lado. Repetir alternadamente 10 vezes para cada lado.

- Em pé, com as pernas abertas, tocar as mãos no chão e manter por 10 segundos.
- Mesmo exercício anterior, agora cruzando uma perna sobre a outra e mantendo por 10 segundos. Repetir com a posição das pernas alterada.

MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES

- Em pé, com as mãos juntas e cotovelos esticados para baixo, trazer o calcanhar até tocar as mãos, alternadamente. Repetir 10 vezes cada lado.
- Em pé, realizar movimentos rápidos, levando uma das mãos atrás da nuca e a outra tocando o pé oposto com flexão de joelho atrás do corpo, alternadamente. Repetir 10 vezes cada lado.

MASSAGEM COM BOLAS DE TÊNIS

- Em duplas, fazer movimentos circulares com a bolinha na mão sobre as costas da outra pessoa. É possível realizar essa massagem individualmente, colocando a bolinha nas costas e pressionando na parede, e movimentar o corpo de forma que as regiões sejam percorridas pela bolinha.

3. Atividade Avaliativa:

O que acharam dos exercícios e do momento da massagem?
Alguma sugestão?

Recursos necessários para o desenvolvimento desta aula: Bolas de tênis.

Referências

ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida:** como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

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

LEMOS, A. S. **Voleibol escolar.** - Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

LIMA, V. **Ginástica laboral:** atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.

LIMA, V. **GINÁSTICA LABORAL E SAÚDE DO TRABALHADOR:** Saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. São Paulo: CREF4/SP, 2019b.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia:** intervenção profissional. 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral:** no escritório. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral:** princípios e aplicações práticas. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.

MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos.** 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral:** uma abordagem didático-pedagógica. 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral**. 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.

TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica: + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.



Projeto de Mestrado:
QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORURIBE

PLANO DE AULA 2

Data: 31/10/2022.

Horário: 09h30min às 09h45min.

Público-alvo: Docentes

Professor: Josimar Barbosa dos Santos.

Tema da aula: Exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular.

Objetivo: Compensar os grupamentos musculares mais exigidos durante a execução das tarefas, bem como desenvolver a confiança entre os colegas de trabalho.

Metodologia

1. Atividade introdutória:

No início da aula, o professor pedirá que todos formem um grande círculo. Depois, apresentará o que será trabalhado na aula (exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular, além de massagem).

2. Atividade de produção de conhecimento:

Neste segundo momento da aula, dispostos na sala a uma distância de um metro entre eles, serão iniciados os exercícios elencados abaixo.

PESCOÇO E CERVICAL

- Pés afastados lateralmente na largura dos ombros, realizar movimentos de rotação da cabeça para ambos os lados, de maneira lenta, com uma pausa no final da rotação e olhar fixo para a ponta do pé. Repetir 5 vezes para cada lado.
- Puxar a cabeça lateralmente com uma das mãos e manter por 15 segundos, na sequência, faça para o outro lado do corpo. O queixo não deve ficar elevado e não precisa puxar demais.

ALONGAMENTO LATERAL

- Estenda um dos braços sobre a cabeça e para o lado oposto do corpo. Não torça a cintura. Manter a posição por 5 segundos. Alterne os braços. Repetir 5 vezes para cada lado.

OMBROS E BRAÇOS

- Inspire enquanto levanta as mãos o mais alto que puder. Estendendo os dedos e as mãos. Faça uma breve pausa, então solte o ar enquanto baixa as mãos para os lados. Levante os ombros como se fosse tocar as orelhas. Repetir 5 vezes.

PARTE BAIXA DAS COSTAS

- Sentado em uma cadeira, solte o ar lentamente enquanto abaixa a cabeça na direção dos joelhos. Deixe as mãos caírem até os tornozelos. Manter esta posição por 5 segundos. Inspire enquanto, lentamente, levanta a cabeça, então solte o ar novamente enquanto lentamente levanta os braços sobre a cabeça. Repetir 5 vezes.

PEITORAL

- Elevar os braços acima da linha da cabeça e o olhar para o teto (alongando também o pescoço) por 15s;
- Dedos entrelaçados atrás das costas, braços estendidos e elevados ao máximo.

QUADRIS E TENDÕES

- Pés afastados lateralmente na largura dos ombros e joelhos flexionados. Agache-os o máximo que puder sem sentir dor. Se achar difícil, você pode também usar uma parede para apoiar as costas. Assegure-se de que as suas costas e quadris estão contra a parede de apoio. Repetir todo o exercício 5 vezes.

PANTURRILHA

- Pés afastados na largura dos ombros, retirar ambos os calcanhares do chão e elevar o corpo 4 vezes. Os músculos da panturrilha exercem um papel importante no bombeamento sanguíneo, considerado o coração periférico.

TORNOZELO

- Flexiona um dos joelhos, retira o calcanhar do chão e realiza movimentos circulares, 5 vezes para cada lado. Depois repete o processo com o outro pé.

MASSAGEM

- Em duplas, fazer movimentos circulares com a bolinha na mão sobre as costas da outra pessoa. É possível realizar essa massagem individualmente, colocando a bolinha nas costas e pressionando na parede, e movimentar o corpo de forma que as regiões sejam percorridas pela bolinha.
- Ainda em duplas, utilizando um massageador elétrico, realizar massagem na outra pessoa. Perguntar quais as regiões que a pessoa sente mais tensões e/ou incômodos.

3. Atividade Avaliativa:

- O que acharam dos exercícios e do momento da massagem?
Alguma sugestão?

Recursos necessários para o desenvolvimento desta aula: Bolas de tênis.

Referências

ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida:** como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física.** São Paulo: Cortez, 1992.

LEMONS, A. S. **Voleibol escolar.** - Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

LIMA, V. **Ginástica laboral:** atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.

LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador:** saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. São Paulo: CREF4/SP, 2019b.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia:** intervenção profissional. 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral:** no escritório. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.


MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral:** princípios e aplicações práticas. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.

MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos.** 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral:** uma abordagem didático-pedagógica. 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral.** 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.

TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica:** + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

 <p>PROFEPT PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA</p>	<p style="text-align: center;">Projeto de Mestrado: QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORURIBE</p>
--	--

PLANO DE AULA 3

Data: 01/11/2022.

Horário: 09h30min às 09h45min.

Público-alvo: Docentes.

Professor: Josimar Barbosa dos Santos.

Tema da aula: Exercitação corporal, relaxamento e socialização.

Objetivo: Aumentar a circulação sanguínea e frequência respiratória, promover a interação entre os profissionais e relaxamento muscular.

Metodologia

1. Atividade introdutória:

No início da aula, o professor pedirá que todos formem um grande círculo. Depois, apresentará o que será trabalhado na aula (exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular, além de massagem).

2. Atividade de produção de conhecimento:

Neste segundo momento da aula, dispostos na sala a uma distância de um metro entre eles, serão iniciados os exercícios elencados abaixo.

DINÂMICA: NARIZ-ORELHA, ORELHA-NARIZ

- Mantendo ombros relaxados ao máximo e cotovelos próximos do tronco, o professor de ginástica laboral deve demonstrar a atividade, explicando que se deve segurar a orelha esquerda com a mão direita para posteriormente segurar o nariz com a mão esquerda, cruzando os antebraços (o antebraço esquerdo deve ficar por cima do antebraço direito);
- Em seguida, e vagarosamente, o professor “inverte” as posições, esclarecendo que se deve segurar o nariz com a mão direita e segurar a orelha direita com a mão esquerda (antebraço esquerdo fica por cima do antebraço direito).
- Após a demonstração e sem deixar que os trabalhadores realizem os movimentos, o professor deve pedir para que os movimentos sejam executados rapidamente, trocando-os assim que ouvirem o bater de palmas ou o comando “trocou!”.

PESCOÇO E CERVICAL (região corporal que acumula bastante tensão)

- Pés afastados lateralmente na largura dos ombros, dedos entrelaçados e as mãos na nuca, puxar a cabeça para baixo, de maneira que o queixo seja encostado no tórax e manter por 15 segundos.
- Na mesma posição anterior, dedos entrelaçados e as mãos na nuca, cotovelos afastados lateralmente ao máximo, olhar para o teto e manter por 15 segundos.

OMBROS, PUNHOS E DEDOS

- Na mesma posição inicial, dedos entrelaçados e as palmas das mãos voltadas para o lado oposto ao corpo, braços estendidos e elevados até a máxima amplitude, mantendo por 10 segundos.
- Na sequência, com a mesma configuração de mãos, mantenha os braços estendidos à frente do corpo na altura do peito por 10 segundos.
- Na mesma posição inicial, braços flexionados lateralmente no ângulo de 90° e cotovelos estendidos, realizar a flexão de um punho enquanto faz a extensão com o outro, alternadamente. Repetir 10 vezes.
- Realizar movimentação dos braços, elevando-os acima da cabeça, abaixando-os lateralmente ao lado do corpo e flexionando-os de forma que as mãos toquem os ombros, continuamente. Repetir 10 vezes.

QUADRIL, MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES

- Andar alternando a rotação do tronco, ora para um lado, ora para o outro lado da perna, à frente, com oscilação dos braços acompanhando a marcha. Exercitar-se por 15 segundos
- Em pé, realizar movimentos rápidos de aproximar o cotovelo do joelho oposto. Repetir 10 vezes cada lado.
- De pé, pés paralelos. Apoie-se numa parede ou superfície. Flexione um joelho à frente aproximando do tronco. Mantenha o alinhamento do tronco e quadril por 10 segundos. Repetir invertendo a perna.
- De pé, estender uma das pernas à frente e flexionar o joelhos da perna de trás. Flexionar o tronco e aproximar a mão do pé, manter por 10 segundos. Repetir invertendo a perna.
- Em duplas, frente a frente, elevar uma das pernas com joelho estendido à frente e apoiar as mãos no ombro do colega. Manter-se nessa posição por 10 segundos. Inverter o lado e em seguida o executante.

MASSAGEM

- Em duplas, utilizando um massageador elétrico, realizar massagem na outra pessoa. Perguntar quais as regiões que a pessoa sente mais tensões e/ou incômodos.

3. Atividade Avaliativa:

O que acharam dos exercícios e do momento da massagem?
Alguma sugestão?

Recursos necessários para o desenvolvimento desta aula: Bolas de tênis.

Referências

ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida:** como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

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

LEMONS, A. S. **Voleibol escolar.** - Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

LIMA, V. **Ginástica laboral:** atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.

LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador:** saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. São Paulo: CREF4/SP, 2019b.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia:** intervenção profissional. 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral:** no escritório. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.


MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral:** princípios e aplicações práticas. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.

MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos.** 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral:** uma abordagem didático-pedagógica. 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral.** 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.

TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica:** + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

 <p>PROFEPT PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA</p>	<p>Projeto de Mestrado: QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORUIPE</p>
--	---

PLANO DE AULA 4

Data: 07/11/2022.

Horário: 15h30min às 15h45min.

Público-alvo: Docentes.

Professor: Josimar Barbosa dos Santos.

Tema da aula: Diminuição da tensão muscular e descontração psicológica.

Objetivo: Melhorar a viscosidade e a lubrificação dos tendões e fibras musculares, alongar a musculatura, diminuindo a tensão muscular, promover integração e descontração.

Metodologia

1. Atividade introdutória:

No início da aula, o professor pedirá que todos formem um grande círculo. Depois, apresentará o que será trabalhado na aula (exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular, além de massagem).

2. Atividade de produção de conhecimento:

Neste segundo momento da aula, dispostos na sala a uma distância de um metro entre eles, serão iniciados os exercícios elencados abaixo.

DINÂMICA: MARIONETE

- **Desenvolvimento:** em duplas, os alunos devem decidir quem irá iniciar a atividade. De frente um para o outro, aquele que for iniciar a atividade deverá escolher uma articulação do corpo do colega e apontar. Este imediatamente deverá movimentá-la, sem parar o movimento. Ele deve atender às demais solicitações da dupla até que todas as suas articulações estejam em movimento. Ele deve atender às demais solicitações da dupla até que todas as suas articulações estejam em movimento, como se fosse um boneco de marionete, depois troca os papéis. Caso seja possível, o professor poderá utilizar diferentes músicas como recursos para ditar um ritmo dos movimentos.
- **Refinamento e cuidados:** o professor deverá controlar o tempo da dinâmica para não cansar a dupla que está realizando os movimentos.

MEMBROS SUPERIORES

- Em pé, com as pernas afastadas e quadril encaixado, mãos abertas, junte as pontas dos dedos sem deixar as palmas se encostarem. Nesta posição pressione uma mão contra a outra e relaxe. Repetir 10 vezes.
- Mesmo exercício anterior, agora pressionando as palmas das mãos, descendo até onde conseguir deixar as mãos unidas. Repetir 10 vezes.
- Com as pernas afastadas e as palmas das mãos unidas acima da cabeça, realizar o alongamento para o alto. Manter por 5 segundos e repetir 5 vezes.
- Mesmo exercício anterior, agora com as mãos entrelaçadas e as palmas das mãos voltadas para baixo. Manter por 5 segundos e repetir 5 vezes.

TRONCO E QUADRIL

- De pé, pés paralelos e com as mãos no quadril, realizar a circundação do quadril para um lado, depois para o outro, com movimentos amplos. Repetir 5 vezes para cada lado.
- Realizar a inclinação do tronco com as pernas abertas, com uma das mãos no joelho e a outra acompanhando a inclinação acima da cabeça. Repetir 10 vezes para cada lado.

MEMBROS INFERIORES

- De pé, com as pernas unidas, inclina o tronco à frente e tenta tocar as mãos no chão. Manter por 5 segundos e repetir 5 vezes.
- De pé, com as pernas afastadas, transferir o peso do corpo de uma perna para a outra, realizando o alongamento do meio da coxa da perna que está esticada. Manter por 10 segundos e repetir 2 vezes para cada lado.

MASSAGEM

- Em duplas, de pé, agora vocês estão preparados para aprenderem alguns golpes de karatê. Um dos companheiros fica de costas para o outro. O colega atrás deverá realizar movimentos alternados e rápidos com a parte lateral das mãos (karatê), pelas costas e braços.
- Ainda em duplas, utilizando um massageador elétrico, realizar massagem na outra pessoa. Perguntar quais as regiões que a pessoa sente mais tensões e/ou incômodos.

3. Atividade Avaliativa:

O que acharam dos exercícios e do momento da massagem?
Alguma sugestão?

Recursos necessários para o desenvolvimento desta aula: Bolas de tênis.

Referências

ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida:** como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

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

LEMOS, A. S. **Voleibol escolar.** - Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

LIMA, V. **Ginástica laboral:** atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.

LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador:** saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. São Paulo: CREF4/SP, 2019b.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia:** intervenção profissional. 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral:** no escritório. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral:** princípios e aplicações práticas. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.

MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos.** 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral:** uma abordagem didático-pedagógica. 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral.** 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.

TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica:** + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.



Projeto de Mestrado:
QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORURUPE

PLANO DE AULA 5

Data: 10/11/2022.

Horário: 09h30min às 09h45min.

Público-alvo: Docentes.

Professor: Josimar Barbosa dos Santos.

Tema da aula: Soltura, alongamento e relaxamento muscular.

Objetivo: Compensar os grupamentos musculares mais exigidos durante a execução das tarefas, bem como promover a descontração e relaxamento.

Metodologia

1. Atividade introdutória:

No início da aula, o professor pedirá que todos formem um grande círculo. Depois, apresentará o que será trabalhado na aula (exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular, além de massagem).

2. Atividade de produção de conhecimento:

Neste segundo momento da aula, dispostos na sala a uma distância de um metro entre eles, serão iniciados os exercícios elencados abaixo.

DINÂMICA: DIREÇÃO DOS DEDOS

- **Desenvolvimento:** primeiramente, o professor deve ensaiar com os alunos as direções dos dedos, com as mãos posicionadas à frente, com polegar estendido e os demais dedos flexionados (sinal de positivo). Ele deve demonstrar as quatro direções, para cima, para baixo, para esquerda e para a direita. Agora em duplas, de frente um para o outro, o professor deve orientar que cada um da dupla (independente da opção do outro) deve escolher a direção dos seus dedos; cada um deve bater uma palma à frente do corpo e escolher uma das direções apresentadas. O professor deve deixar os alunos se adaptarem à dinâmica e, aos poucos, solicitar mais rapidez nas palmas e escolhas (lembrando que neste momento não é necessária a combinação das direções dos dedos). Em seguida, ele deve combinar com os alunos a seguinte regra: a cada vez que as duplas coincidirem com a direção dos dedos, devem bater a palma e as mãos acima, como se estivessem comemorando o acerto, e retornar imediatamente à brincadeira.
- **Refinamentos e cuidados:** se o professor preferir, poderá dar o comando de trocar as duplas durante a dinâmica.

CERVICAL E PESCOÇO

- De pé, pés paralelos. Flexionar o pescoço de forma a aproximar o queixo do peito. Realizar o pêndulo levando o queixo de um ombro ao outro. Manter os ombros relaxados. Repetir 5 vezes de forma lenta para não gerar tontura.

OMBROS

- De pé, pés paralelos, pernas ligeiramente afastadas. Fazer a circundação dos ombros para frente. Repetir o mesmo movimento para trás. Repetir 5 vezes para cada direção.

- De pé, pés paralelos, pernas ligeiramente afastadas. Estender um braço passando-o à frente do corpo e mantendo-o estático por 10 segundos. Repetir com o outro braço.
- Pés paralelos, cruzar o braço apoiando a mão no ombro. Com a outra, empurrar o cotovelo para trás, mantendo-o 10 segundos. Repetir invertendo os braços.

ANTEBRAÇOS E PUNHOS

- De pé, pés paralelos, mãos unidas na altura do peito. Abaixar as mãos separando as palmas, deixando os dedos unidos. Manter a posição por 10 segundos.
- De pé, pés paralelos. Um braço à frente do corpo, flexionar o punho e puxar os dedos da mão para trás, a outra mão da mesma forma, a extensão do punho puxando o dorso da mão para trás. Manter em cada posição por 10 segundos. Repetir com o outro braço.
- Junte as palmas das mãos com os cotovelos flexionados e os braços elevados à frente do corpo. Coloque os dedos em direção ao peito, mantendo-se nesta posição por 10 segundos.

MEMBROS INFERIORES (ADUTORES DO QUADRIL)

- Pés afastados e voltados para a frente, joelhos estendidos. Flexionar um dos joelhos, deslocando o centro de gravidade do corpo para o lado, mantendo o outro joelho estendido por 15 segundos. Em seguida, trocar o lado a ser alongado.
- Pé direito à frente do corpo com o joelho semiflexionado e mãos sobre a coxa, enquanto a perna esquerda é mantida estendida atrás por 15 segundos. Em seguida, trocar o lado a ser alongado.

MASSAGEM

- Em duplas, fazer movimentos circulares com a bolinha na mão sobre as costas da outra pessoa. É possível realizar essa massagem individualmente, colocando a bolinha nas costas e pressionando na parede, e movimentar o corpo de forma que as regiões sejam percorridas pela bolinha.
- Ainda em duplas, utilizando um massageador elétrico, realizar massagem na outra pessoa. Perguntar quais as regiões que a pessoa sente mais tensões e/ou incômodos para

3. Atividade Avaliativa:

O que acharam dos exercícios e do momento da massagem?

Alguma sugestão?

Recursos necessários para o desenvolvimento desta aula: Bolas de tênis.

Referências

ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida:** como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

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

LEMOS, A. S. **Voleibol escolar.** - Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

LIMA, V. **Ginástica laboral:** atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.

LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador:** saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. São Paulo: CREF4/SP, 2019b.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia:** intervenção profissional. 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura,

2010.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral**: no escritório. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.


MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral**: princípios e aplicações práticas. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.

MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos**. 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral**: uma abordagem didático-pedagógica. 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral**. 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.

TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica**: + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

 <p>PROFEPT PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA</p>	<p>Projeto de Mestrado: QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORUIPE</p>
---	---

PLANO DE AULA 6

Data: 11/11/2022.

Horário: 09h30min às 09h45min.

Público-alvo: Docentes.

Professor: Josimar Barbosa dos Santos.

Tema da aula: Alongamento e flexibilidade muscular.

Objetivo: Alongar a musculatura, promover o relaxamento muscular e descontração psicofisiológica.

Metodologia

1. Atividade introdutória:

No início da aula, o professor pedirá que todos formem um grande círculo. Depois, apresentará o que será trabalhado na aula (exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular, além de massagem).

2. Atividade de produção de conhecimento:

Neste segundo momento da aula, dispostos na sala a uma distância de um metro entre eles, serão iniciados os exercícios elencados abaixo.

DINÂMICA: MARIONETE

- **Desenvolvimento:** em duplas, os alunos devem decidir quem irá iniciar a atividade. De frente um para o outro, aquele que for iniciar a atividade deverá escolher uma articulação do corpo do colega e apontar. Este imediatamente deverá movimentá-la, sem parar o movimento. Ele deve atender às demais solicitações da dupla até que todas as suas articulações estejam em movimento, como se fosse

um boneco de marionete, depois troca os papéis. Caso seja possível, o professor poderá utilizar diferentes músicas como recursos para ditar um ritmo dos movimentos.

- **Refinamento e cuidados:** o professor deverá controlar o tempo da dinâmica para não cansar a dupla que está realizando os movimentos.

OMBROS

- De pé, pés paralelos, pernas afastadas e joelhos semiflexionados. Estender os braços acima da cabeça e elevar alternadamente intensificando o alongamento.
- De pé, pés paralelos, pernas afastadas e braços relaxados ao longo do corpo. Inspirar elevando os braços acima da cabeça, ficando em meia ponta de forma a alongar todo o corpo. Voltar à posição inicial expirando.

QUADRIL E COLUNA

- Mãos apoiadas na cintura e joga o tronco para frente e para trás, fazendo a rotação do quadril;
- Mão estendida acima da cabeça e curvar o corpo na direção oposta até sentir alongar lateralmente a coluna, o outro braço é posicionado na cintura como forma de ajudar a manter a postura por 15 segundos.
- Junta as pernas, projeta o tronco para frente e os braços em direção ao chão, os joelhos podem ser flexionados e as pernas separadas lateralmente um pouco, caso sinta alguma dificuldade e/ou desconforto.
- Em duplas, um de frente para o outro e com ambas as mãos seguradas, afasta as pernas para trás enquanto projeta o tronco para baixo, cabeça entre os braços por 15 segundos. Manter a coluna o mais reta possível.

MEMBROS INFERIORES

- Pés afastados na largura dos ombros, retirar ambos os calcanhares do chão e elevar o corpo 5 vezes.
- Flexiona um dos joelhos, retira o calcanhar do chão e realiza movimentos circulares, 5 vezes para cada lado. Depois repete o processo com o outro pé.
- De pé, flexionar uma perna para trás e com uma das mãos segurar o pé. Manter joelhos alinhados e alongar o outro braço à frente, manter por 10 segundos. Repetir trocando de perna.
- De pé, pernas unidas, mão na cintura. Dê um passo à frente flexionando o quadril e o joelho da perna da frente; retorne à posição inicial. Repetir 5 vezes com cada perna. Exercício dinâmico.

DINÂMICA: PRATIQUE O SORRISO E O ABRAÇO

- **Desenvolvimento:** ao toque de uma música alegre, dispostos no local da aula, solicite a seus alunos que se desloquem livremente ao ritmo da música; em seguida peça que sorriam para cada um dos colegas de trabalho e os abrace.
- **Refinamentos e cuidados:** nesta dinâmica deixe os alunos criarem suas próprias estratégias para encontrar seu colega de trabalho; você poderá ser surpreendido com o resultado.

MASSAGEM

- Em duplas, fazer movimentos circulares com a bolinha na mão sobre as costas da outra pessoa. É possível realizar essa massagem individualmente, colocando a bolinha nas costas e pressionando na parede, e movimentar o corpo de forma que as regiões sejam percorridas pela bolinha.
- Ainda em duplas, utilizando um massageador elétrico, realizar massagem na outra pessoa. Perguntar quais as regiões que a pessoa sente mais tensões e/ou incômodos.

3. Atividade Avaliativa:

O que acharam dos exercícios e do momento da massagem?
Alguma sugestão?

Recursos necessários para o desenvolvimento desta aula: Bolas de tênis.

Referências

ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida:** como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

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

LEMONS, A. S. **Voleibol escolar.** - Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

LIMA, V. **Ginástica laboral:** atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.

LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador:** saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. São Paulo: CREF4/SP, 2019b.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia:** intervenção profissional. 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral:** no escritório. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral:** princípios e aplicações práticas. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.

MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos.** 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral:** uma abordagem didático-pedagógica. 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral.** 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.

TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica:** + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.



Projeto de Mestrado:
QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORURIBE

PLANO DE AULA 7

Data: 17/11/2022.

Horário: 15h30min às 15h45min.

Público-alvo: Docentes.

Professor: Josimar Barbosa dos Santos.

Tema da aula: Exercitando os aspectos físicos e psicológicos.

Objetivo: Promover a diminuição do estresse psicofisiológico e estimular a integração dos profissionais.

Metodologia

1. Atividade introdutória:

No início da aula, o professor pedirá que todos formem um grande círculo. Depois, apresentará o que será trabalhado na aula (exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular, além de massagem).

2. Atividade de produção de conhecimento:

Neste segundo momento da aula, dispostos na sala a uma distância de um metro entre eles, serão iniciados os exercícios elencados abaixo.

DINÂMICA: GENIUS DA LABORAL

- **Desenvolvimento:** em duplas, o professor deverá pedir para cada dupla escolher quem é o número 1 e quem é o número 2. Para variar e descontrair, o professor informa que nesta dinâmica quem começa é o número 2.

A dupla fica disposta com um integrante de frente um para o outro. O número 2 deverá realizar três movimentos da ginástica laboral, o número 1 deverá reproduzir imediatamente os movimentos e incluir mais um movimento; logo em seguida o número 2 deverá realizar os seus três movimentos, o movimento do seu par, e acrescentar mais movimento, e assim sucessivamente. Se alguém errar a atividade começa novamente. A brincadeira acaba quando termina o tempo. Se houver tempo, o professor pode sugerir a troca de duplas após certo período de atividade.

- **Objetivos:** descontração, memória, atenção, integração e criatividade.

PESCOÇO E CERVICAL

- Em pé, em médio afastamento lateral de MMII, entrelaçar os dedos e apoiá-los na região occipital. Direcionar os cotovelos para trás e olhar para cima; hiper estender a coluna cervical sem pressionar sua parte posterior. Manter a posição por 15 segundos, diminuir a tração da coluna cervical e realizar o movimento novamente por mais 15 segundos. Coordenar os movimentos e a respiração para aumento do relaxamento físico e mental.
- Em pé, em médio afastamento lateral de MMII, com os dedos entrelaçados e os cotovelos abduzidos, apoiar os polegares na região occipital para intensificar a tração e o alongamento. Realizar flexão cervical.

CINTURA ESCAPULAR

- Em pé, em médio afastamento lateral de MMII, ombros abduzidos a 90°, cotovelos e punhos estendidos. Inspirar e direcionar os braços para trás; expirar e aduzir os braços, cruzando-os à frente do tronco. Simultaneamente, flexionar e relaxar a cervical.

TRONCO

- De pé, pernas afastadas lateralmente, mãos na cintura. Incline lateralmente o tronco associado com uma abdução do ombro e flexão do cotovelo, levando uma das mãos atrás da cabeça. Repetir 5 vezes para cada lado do corpo.
- De pé, pernas afastadas. Coloque as mãos na nuca; flexione o tronco até 90°, retorne à posição inicial. Repetir 10 vezes.
- De pé, afaste as pernas lateralmente. Abduza os ombros e flexione os cotovelos colocando as mãos na nuca, faça flexão do tronco até 90° associando a uma rotação. Retorne à posição inicial e realize o

movimento para o outro lado. Repetir 5 vezes para cada lado.

COLUNA LOMBAR

- Sentado, colocar a mão direita na nuca. O membro superior esquerdo ficará com o cotovelo flexionado e o antebraço apoiado sobre a coxa esquerda. Executar uma flexão lateral do tronco para a esquerda. O peso do tórax do aluno fica apoiado pelo membro superior esquerdo. Dessa forma, alonga-se a região lateral direita ao permanecer na posição alongada máxima durante 15 segundos. Depois de realizar o alongamento, flexiona lateralmente o tronco para a direita, alongando o outro lado.
- Sentado, flexionar o tronco à frente, encostar o queixo no tórax, flexionar os cotovelos e apoiar os antebraços sobre a coxa. Manter a posição durante 15 segundos. Esse exercício alonga a região lombar, pois a flexão de tronco é sustentada pelo apoio dos cotovelos na região anterior da coxa, e o alongamento pode ser intensificado por meio da contração da musculatura abdominal.

MASSAGEM

- Pedir para os trabalhadores realizarem uma massagem no próprio corpo. Devem utilizar as palmas das mãos, abertas ou em formato de concha, alternadamente, para massagear o rosto, pescoço, tórax, enfim, toda a parte anterior do corpo até chegar nos pés. Em seguida, retornar pela parte posterior do corpo, da panturrilha até a cabeça – começar devagar e depois acelerar o contato das mãos no corpo (maior velocidade).
- Em duplas, utilizando um massageador elétrico, realizar massagem na outra pessoa. Perguntar quais as regiões que a pessoa sente mais tensões e/ou incômodos.

3. Atividade Avaliativa:

O que acharam dos exercícios e do momento da massagem?
Alguma sugestão?

Recursos necessários para o desenvolvimento desta aula: Massageadores elétricos.

Referências

ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida:** como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

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

LEMOS, A. S. **Voleibol escolar.** - Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

LIMA, V. **Ginástica laboral:** atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.

LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador:** saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. São Paulo: CREF4/SP, 2019b.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia:** intervenção profissional. 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral:** no escritório. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.

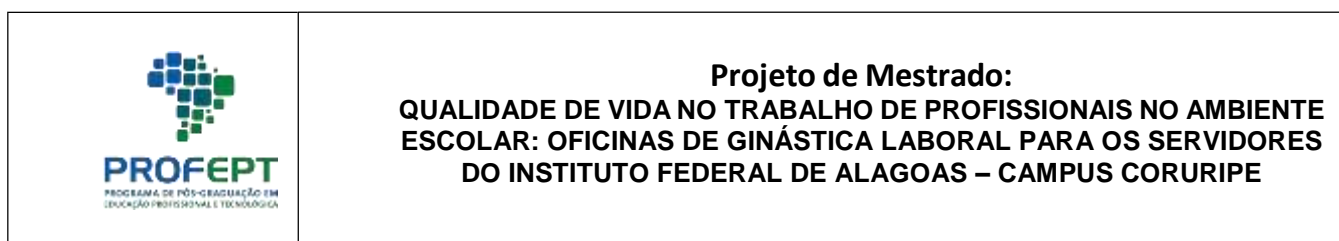
MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral:** princípios e aplicações práticas. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.

MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos**. 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral**: uma abordagem didático-pedagógica. 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral**. 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.

TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica**: + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.



PLANO DE AULA 8

Data: 18/11/2022.

Horário: 09h30min às 09h45min.

Público-alvo: Docentes.

Professor: Josimar Barbosa dos Santos.

Tema da aula: Exercícios de alongamento muscular e respiratórios.

Objetivo: Exercitar os grupamentos musculares mais exigidos durante a execução das tarefas concomitante ao trabalho de respiração mais consciente, bem como desenvolver a confiança entre os profissionais.

Metodologia

1. Atividade introdutória:

No início da aula, o professor pedirá que todos formem um grande círculo. Depois, apresentará o que será trabalhado na aula (exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular, além de massagem).

2. Atividade de produção de conhecimento:

Neste segundo momento da aula, dispostos na sala a uma distância de um metro entre eles, serão iniciados os exercícios elencados abaixo.

DINÂMICA: JOGO DA VELHA DA LABORAL

- **Objetivos:** descontração, integração, criatividade e desenvolvimento estratégico.
- **Desenvolvimento:** o número mínimo de participantes para o jogo deve ser de 5 alunos; caso necessário, monte equipes, aproveite para convidar aqueles que não atuam nas aulas para colaborar e participar nesta atividade. Caso tenha número superior, todos poderão participar fazendo sua colaboração com as estratégias de jogo. As duas equipes devem ficar dispostas ao lado do jogo; cada equipe deverá escolher um movimento da laboral que simbolize seu símbolo substituindo o “X” e o “0”. A cada jogada um integrante da equipe deve assumir uma lacuna que estiver vazia. Ganha a equipe que fizer uma linha primeiro. As regras são as mesmas do jogo da velha.
- **Refinamento e cuidados:** as faixas devem ser grandes e grossas para que os jogadores consigam visualizar o tabuleiro no chão. Serão 4 faixas por tabuleiro; caso haja um número grande de

participantes, pode-se fazer dois ou mais tabuleiros.

CERVICAL

- Fazer a rotação da cabeça para a direita e depois para a esquerda, de forma lenta, sem parar (10 vezes).
- Rotacionar a região cervical para a esquerda, tentar encostar o queixo no ombro esquerdo e manter a posição de rotação máxima durante 15 segundos. Inverter o movimento, realizar a rotação para a direita e manter a posição durante 15 segundos.
- Elevar os braços para a frente (flexão de 90°), com os cotovelos estendidos, os dedos das mãos entrelaçados e a cabeça flexionada à frente (15 segundos).

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

CINTURA ESCAPULAR

- Em pé, em médio afastamento lateral de MMII, ombros abduzidos a 90°, cotovelos e punhos estendidos. Inspirar e direcionar os braços para trás; expirar e aduzir os braços, cruzando-os à frente do tronco. Simultaneamente, flexionar e relaxar a cervical.

OMBROS

- Inspirar pelo nariz e ao mesmo tempo realizar a elevação dos ombros. Em seguida, expire pelo nariz com a depressão dos ombros.
- Rotação - inspirar pelo nariz e realizar a rotação externa do ombro. Retornar fazendo a expiração com a rotação interna.
- Abdução e adução – inspirar pelo nariz e ao mesmo tempo realizar a abdução do ombro. Em seguida, expire pelo nariz com a adução do ombro.
- Cruzar os braços – Membros superiores cruzados anteriormente, cotovelos flexionados, mãos abraçando as últimas costelas basais. As mãos servem como uma sobrecarga respiratória. Inspirar e expirar o ar para o abdome.

JOELHO E PANTURRILHA

- Em pé, em pequeno afastamento lateral, com os braços apoiados na parede, realizar a flexão plantar, retirando os calcanhares do chão, encostá-los no chão e erguer a parte da frente dos pés continuamente.
- Em pé, em afastamento antero posterior, posicionar a perna esquerda à frente do corpo, com o joelho flexionado e o pé totalmente apoiado no chão. A perna direita deve ser colocada para trás, com o dorso do pé apoiado no chão. Apoiar as mãos em uma parede ou realizar o exercício em dupla, para favorecer o equilíbrio e para executar corretamente o movimento.
- Em pé, em afastamento antero posterior, posicionar a perna esquerda à frente do corpo, com joelho flexionado e pé totalmente apoiado no chão. A perna direita deve ser colocada para trás, com o joelho estendido. Flexionar o tronco e apoiar as mãos na perna (no tornozelo) ou no chão.

MASSAGEM

- Em duplas, de pé, um dos companheiros fica de costas para o outro. O colega atrás deverá realizar movimentos de pressão e relaxamento com as mãos na região do trapézio e ombros.
- Ainda em duplas, utilizando um massagedor elétrico, realizar massagem na outra pessoa. Perguntar quais as regiões que a pessoa sente mais tensões e/ou incômodos.

3. Atividade Avaliativa:

O que acharam dos exercícios e do momento da massagem?

Alguma sugestão?

Recursos necessários para o desenvolvimento desta aula: Bolas de tênis.

Referências

ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida:** como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

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

LE MOS, A. S. **Voleibol escolar.** - Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

LIMA, V. **Ginástica laboral:** atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.

LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador:** saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. São Paulo: CREF4/SP, 2019b.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia:** intervenção profissional. 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral:** no escritório. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral:** princípios e aplicações práticas. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.

MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos.** 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral:** uma abordagem didático-pedagógica. 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral.** 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.

TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica:** + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.



Projeto de Mestrado:
QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORURIBE

PLANO DE AULA 9

Data: 23/11/2022.

Horário: 09h30min às 09h45min.

Público-alvo: Docentes.

Professor: Josimar Barbosa dos Santos.

Tema da aula: Exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular.

Objetivo: Compensar os grupamentos musculares mais exigidos durante a execução das tarefas, bem como desenvolver a confiança entre os colegas de trabalho.

Metodologia

1. Atividade introdutória:

No início da aula, o professor pedirá que todos formem um grande círculo. Depois, apresentará o que será trabalhado na aula (exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular, além de massagem).

2. Atividade de produção de conhecimento:

Neste segundo momento da aula, dispostos na sala a uma distância de um metro entre eles, serão iniciados os exercícios elencados abaixo.

DINÂMICA: O QUE MUDOU?

- **Desenvolvimento:** participantes divididos em dois grupos. O grupo 1 deverá rapidamente decidir que posicionamentos da ginástica laboral cada integrante deverá executar. Esta combinação deve ser secreta. Quando eles decidirem, o grupo 2 deverá virar de costas até que o grupo 1 se posicione com as posições escolhidas. Ao sinal do professor o grupo 2 deve virar-se e rapidamente tentar memorizar o posicionamento de cada um do grupo 1. Após alguns segundos a formação deve ser desfeita e o grupo 2 deve tentar colocar cada integrante do grupo 1 na posição por eles escolhida.
- **Refinamento e cuidados:** o professor deve estimular o grupo para que decida por posições diferenciadas da laboral; assim o grupo terá que se esforçar para conseguir descobrir e colocar cada integrante do grupo na posição certa.

PESCOÇO E CERVICAL

- Em pé, em médio afastamento lateral de MMII. Abduzir a 90° o ombro direito e flexionar a coluna cervical para o lado esquerdo. Apoiar a mão esquerda na região temporal, para intensificar o alongamento.
- Após realizar o exercício anterior para o lado direito e para o esquerdo, repetir novamente o exercício, porém, ao flexionar a coluna cervical lateralmente, rotacionar o pescoço, aproximando o queixo do ombro.

CINTURA ESCAPULAR

- Em duplas, frente a frente, ambos os envolvidos devem realizar afastamento antero posterior. O aluno A deve apoiar as mãos na região da crista ilíaca; o aluno B deve apoiar as mãos nos cotovelos de A, tracionando os braços do colega para a frente, realizando a adução dos braços do aluno A.
- Em duplas, lado a lado, em médio afastamento lateral de MMII, abduzir os braços, realizando a flexão do tronco.

COLUNA E LOMBAR

- Em pé, em afastamento antero posterior, com joelhos semiflexionados, realizar flexão a 90° do ombro direito e hiperextensão do ombro esquerdo, simultaneamente à flexão do tronco. Tracionar os braços em direções opostas.
- Em duplas, aluno A em médio afastamento lateral de MMII, com os joelhos semiflexionados, flexionando o tronco à frente, apoiando as duas mãos no antebraço do aluno B. Manter toda a coluna alinhada, inclusive a coluna cervical.
- Variação – O aluno A, no mesmo posicionamento do exercício anterior, deve apoiar somente uma das mãos no aluno B, e, em seguida, a outra. Importante: orientar os participantes sobre a contração do abdome e sobre o alongamento da parte anterior do tronco. Ao finalizar o exercício, relaxar o tronco e

retornar lentamente.

- Em pé, em médio afastamento lateral de MMII, com joelhos em semiflexão. Realizar a flexão do tronco, aproximando o queixo do esterno. Apoiar as mãos atrás dos joelhos e realizar a tração da coluna, mantendo o abdome contraído.

FLEXÃO ALTERNADA DE QUADRIL, JOELHO E COTOVELO

- De pé, pernas afastadas e mãos na cintura. Flexione e aduza um ombro na altura do peitoral associando com rotação de tronco; repita o movimento para o outro lado. Exercício estático e/ou dinâmico.
- De pé, flexione o quadril e o joelho direito e simultaneamente flexione o ombro e o cotovelo esquerdo, levando-o em direção ao joelho direito. Exercício dinâmico.
- De pé, pernas unidas, mão na cintura. Dê um passo à frente flexionando o quadril e o joelho da perna da frente; retorne à posição inicial. Exercício dinâmico.

MASSAGEM

- Massagem palmar - Massageie a palma da mão com o polegar. Exercício dinâmico.
- Ainda em duplas, utilizando um massageador elétrico, realizar massagem na outra pessoa. Perguntar quais as regiões que a pessoa sente mais tensões e/ou incômodos.

3. Atividade Avaliativa:

O que acharam dos exercícios e do momento da massagem?

Alguma sugestão?

Recursos necessários para o desenvolvimento desta aula: Bolas de tênis.

Referências

ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida:** como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

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

LEMONS, A. S. **Voleibol escolar.** - Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

LIMA, V. **Ginástica laboral:** atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.

LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador:** saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. São Paulo: CREF4/SP, 2019b.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia:** intervenção profissional. 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral:** no escritório. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral:** princípios e aplicações práticas. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.

MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos.** 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral:** uma abordagem didático-pedagógica. 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral.** 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.

TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica:** + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

APÊNDICE D – PLANOS DE AULA PARA OS TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS



Projeto de Mestrado:
QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORURIBE

PLANO DE AULA 1

Data: 26/10/2022. **Horário:** 12h10min às 12h25min. **Público-alvo:** Técnicos administrativos.
Professor: Josimar Barbosa dos Santos.

Tema da aula: Alongamento e relaxamento corporal.

Objetivo: Reduzir o desgaste psicofisiológico acumulado durante o período de trabalho, promover a interação entre os profissionais e relaxamento corporal.

Metodologia

1. Atividade introdutória:

No início da aula, o professor se apresenta e brevemente informa os objetivos do Projeto de Mestrado. Em seguida, pedirá que todos formem um grande círculo. Após este momento, apresentará o que será trabalhado na aula (exercícios de alongamento).

2. Atividade de produção de conhecimento:

Neste segundo momento da aula, dispostos na sala a uma distância de um metro entre eles, serão iniciados os exercícios elencados abaixo.

PESCOÇO E CERVICAL (região corporal que acumula bastante tensão)

- Pés afastados lateralmente na largura dos ombros, realizar movimentos circulatorios com a cabeça, de forma lenta (para não gerar tontura), sendo 4 x para um lado e 4 x para o outro.
- Puxar a cabeça lateralmente com uma das mãos e manter por 15 segundos, na sequência, faça para o outro lado do corpo. O queixo não deve ficar elevado e não precisa puxar demais.
- Dedos entrelaçados e as mãos na nuca, puxar a cabeça para baixo, de maneira que o queixo encostado no tórax e manter por 15 segundos.

OMBROS

- Girar os ombros, 4 vezes para trás e 4 vezes para a frente;
- Elevar os ombros 4 vezes continuamente;
- Alongar a musculatura dos ombros, braço direito estendido à frente, apoia a mão no cotovelo e puxa-o em direção ao ombro oposto, olhar lateral com o queixo acima do ombro que está sendo alongado e mantém por 15 segundos, realizar com o membro oposto;

PUNHOS

- Braços estendidos ao lado do corpo, girar as mãos para um lado e depois para o outro 4 vezes.
- Abrir e fechar as mãos 4 vezes.
- Braços estendidos à frente horizontalmente, dedos para cima e puxá-los em sua direção por 15 segundo, na sequência, realizar tal procedimento com os dedos voltados para baixo e repetir com o outro braço.

QUADRIL E COLUNA

- Mão estendida acima da cabeça e curvar o corpo na direção oposta até sentir alongar lateralmente a coluna, o outro braço é posicionado na cintura como forma de ajudar a manter a postura por 15 segundos.
- Junta as pernas, projeta o tronco para frente e os braços em direção ao chão, os joelhos podem ser flexionados e as pernas separadas lateralmente um pouco, caso sinta alguma dificuldade e/ou desconforto.
- Em duplas, um de frente para o outro e com ambas as mãos seguradas, afasta as pernas para trás enquanto projeta o tronco para baixo, cabeça entre os braços por 15 segundos. Manter a coluna o mais reta possível.

PANTURRILHA

- Pés afastados na largura dos ombros, retirar ambos os calcanhares do chão e elevar o corpo 4 vezes. Os músculos da panturrilha exercem um papel importante no bombeamento sanguíneo, considerado o coração periférico.

TORNOZELO

- Flexiona um dos joelhos, retira o calcanhar do chão e realiza movimentos circulares, 4 vezes para um lado e 4 vezes para o outro. Depois repete o processo com o outro pé.

COXA E PANTURRILHA

- De frente para a parede, apoie as mãos espalmadas na parede, posicione uma das pernas a frente flexionada enquanto a outra é estendida mais atrás, seguindo o alinhamento diagonal do corpo, mantendo por 15 segundos.

MASSAGEM COM BOLAS DE TÊNIS

- Em duplas, fazer movimentos circulares com a bolinha na mão sobre as costas da outra pessoa. É possível realizar essa massagem individualmente, colocando a bolinha nas costas e pressionando na parede, e movimentar o corpo de forma que as regiões sejam percorridas pela bolinha.

3. Atividade Avaliativa:

- O que acharam dos exercícios e do momento da massagem?
Alguma sugestão?

Recursos necessários para o desenvolvimento desta aula: Bolas de tênis.

Referências

ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida:** como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

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

LEMOS, A. S. **Voleibol escolar.** - Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

LIMA, V. **Ginástica laboral:** atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.

LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador:** saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. São Paulo: CREF4/SP, 2019b.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia: intervenção profissional**. 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral: no escritório**. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.


MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.

MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos**. 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral: uma abordagem didático-pedagógica**. 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral**. 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.

TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica: + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

 <p>PROFEPT PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA</p>	<p>Projeto de Mestrado: QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORUIPE</p>
--	---

PLANO DE AULA 2

Data: 31/10/2022. **Horário:** 10h às 10h15min. **Público-alvo:** Técnicos administrativos.
Professor: Josimar Barbosa dos Santos.

Tema da aula: Exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular.

Objetivo: Compensar os grupamentos musculares mais exigidos durante a execução das tarefas, bem como desenvolver a confiança entre os colegas de trabalho.

Metodologia

1. Atividade introdutória:

No início da aula, o professor pedirá que todos formem um grande círculo. Depois, apresentará o que será trabalhado na aula (exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular, além de massagem).

2. Atividade de produção de conhecimento:

Neste segundo momento da aula, dispostos na sala a uma distância de um metro entre eles, serão iniciados os exercícios elencados abaixo.

PESCOÇO E CERVICAL (região corporal que acumula bastante tensão)

- Pés afastados lateralmente na largura dos ombros, alternando continuamente o movimento da cabeça

em direção aos ombros, de forma lenta (para não gerar tontura), sendo 4 vezes para um lado e 4 vezes para o outro.

- Movimentos de rotação da cabeça para ambos os lados, de maneira lenta, com uma pausa no final da rotação e olhar fixo para a ponta do pé, sendo 4 vezes para um lado e 4 vezes para o outro.

OMBROS

- Elevação alternada dos ombros, sendo 4 vezes para um lado e 4 vezes para o outro.
- Braços estendidos à frente do corpo, realizar movimentos de rotação com ambos os braços para frente e para os lados, sendo 4 vezes para um lado e 4 vezes para o outro.

TRÍCEPS

- Braços estendidos acima da linha da cabeça, uma das mãos toca a região abaixo da cervical enquanto a outra pressiona o cotovelo para trás da cabeça.

PEITORAL

- Elevar os braços acima da linha da cabeça e o olhar para o teto (alongando também o pescoço) por 15s;
- Dedos entrelaçados atrás das costas, braços estendidos e elevados ao máximo.

COLUNA

- Flexionar um pouco os joelhos, entrelaçar os dedos, estender os braços à frente do corpo e colocar a cabeça entre os braços por 15s;

QUADRIL

- Pés afastados lateralmente, braço esquerdo estendido acima da cabeça e curva lateralmente o corpo, enquanto a outra mão é apoiada na cintura (ajuda no equilíbrio) por 15s, repete esse processo para o outro lado.

COXA

- Flexiona a perna atrás do corpo e segura com a mão, utilizando a outra mão para manter o equilíbrio por 15s;
- Pés afastados na largura dos ombros, flexione o joelho esquerdo, curva a cabeça e arredondar a coluna, projetando os braços em direção à ponta dos pés por 15s. Depois, realizar com a outra perna.

MASSAGEM

- Em duplas, fazer movimentos circulares com a bolinha na mão sobre as costas da outra pessoa. É possível realizar essa massagem individualmente, colocando a bolinha nas costas e pressionando na parede, e movimentar o corpo de forma que as regiões sejam percorridas pela bolinha.
- Ainda em duplas, utilizando um massageador elétrico, realizar massagem na outra pessoa. Perguntar quais as regiões que a pessoa sente mais tensões e/ou incômodos.

3. Atividade Avaliativa:

- O que acharam dos exercícios e do momento da massagem?
- Alguma sugestão?

Recursos necessários para o desenvolvimento desta aula: Bolas de tênis.

Referências

ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida:** como planejar e gerenciar o melhor programa para

sua empresa. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

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

LEMOS, A. S. **Voleibol escolar**. - Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

LIMA, V. **Ginástica laboral**: atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.

LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador**: saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. São Paulo: CREF4/SP, 2019b.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia**: intervenção profissional. 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral**: no escritório. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.


MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral**: princípios e aplicações práticas. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.

MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos**. 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral**: uma abordagem didático-pedagógica. 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral**. 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.

TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica**: + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

 <p>PROFEPT PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA</p>	<p>Projeto de Mestrado: QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORUIPE</p>
--	---

PLANO DE AULA 3

Data: 01/11/2022. **Horário:** 10h às 10h15min. **Público-alvo:** Técnicos administrativos.

Professor: Josimar Barbosa dos Santos.

Tema da aula: Exercitação corporal, relaxamento e socialização.

Objetivo: Aumentar a circulação sanguínea e frequência respiratória, promover a interação entre os profissionais e relaxamento muscular.

Metodologia

1. Atividade introdutória:

No início da aula, o professor pedirá que todos formem um grande círculo. Depois, apresentará o que será trabalhado na aula (exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular, além de massagem).

2. Atividade de produção de conhecimento:

Neste segundo momento da aula, dispostos na sala a uma distância de um metro entre eles, serão iniciados os exercícios elencados abaixo.

DINÂMICA: NARIZ-ORELHA, ORELHA-NARIZ

- Mantendo ombros relaxados ao máximo e cotovelos próximos do tronco, o professor de ginástica laboral deve demonstrar a atividade, explicando que se deve segurar a orelha esquerda com a mão direita para posteriormente segurar o nariz com a mão esquerda, cruzando os antebraços (o antebraço esquerdo deve ficar por cima do antebraço direito);
- Em seguida, e vagarosamente, o professor “inverte” as posições, esclarecendo que se deve segurar o nariz com a mão direita e segurar a orelha direita com a mão esquerda (antebraço esquerdo fica por cima do antebraço direito).
- Após a demonstração e sem deixar que os trabalhadores realizem os movimentos, o professor deve pedir para que os movimentos sejam executados rapidamente, trocando-os assim que ouvirem o bater de palmas ou o comando “trocou!”.

PESCOÇO E CERVICAL (região corporal que acumula bastante tensão)

- Elevar os braços lateralmente, apoiar as mãos sobre os ombros, realizar movimentos rotacionais dos ombros frontais continuamente, depois alterar o sentido da rotação, sendo 4 x para um lado e 4 x para o outro.
- Erguer a cabeça, mantendo o olhar para o teto e fazer, de maneira lenta (evita tontura), 8 rotações ao todo.

OMBROS

- Elevar os ombros horizontalmente, apoiar as mãos sobre os ombros, realizar movimentos frontais continuamente, depois alterar o sentido da rotação, sendo 4 x para um lado e 4 x para o outro.
- Braços estendidos em posição diagonal, realizar 10 tapinhas nos ombros, alternando continuamente entre extensão e tapinhas.

ANTEBRAÇOS E PUNHOS

- Dedos entrelaçados à frente do corpo, mãos unidas realizando rotações contínuas, sendo 4 para a esquerda e 4 para a direita;
- Apoiar a palma da mão sobre o dorso da outra, mantendo os ângulos de extensão e flexão dos punhos a 90° por 15s, inverter a posição das mãos e repetir os procedimentos.

COLUNA

- Pés afastados, braços estendidos, tocar a mão esquerda no joelho direito, voltar a postura inicial e, na sequência, tocar a mão direita no joelho esquerdo, realizada continuamente 10 vezes.

ESCÁPULAS

- Braços soltos e estendidos lateralmente, ombros relaxados, realizar movimentos com os ombros para a frente e para trás continuamente, sendo 10 repetições ao todo.

TORNOZELO

- Elevar a perna a frente do corpo, girando o pé da direita para a esquerda continuamente 8 vezes, na sequência, movimentar para cima e para baixo continuamente 8 vezes, depois realize com o outro pé;

PANTURRILHA

- Flexione os joelhos, coloque as mãos na cintura, estenda os joelhos, retirando os calcanhares do chão, flexione os joelhos alternadamente 10 vezes, sem permitir que os calcanhares toquem o chão.

MASSAGEM

- Em duplas, fazer movimentos circulares com a bolinha na mão sobre as costas da outra pessoa. É possível realizar essa massagem individualmente, colocando a bolinha nas costas e pressionando na parede, e movimentar o corpo de forma que as regiões sejam percorridas pela bolinha.
- Ainda em duplas, utilizando um massageador elétrico, realizar massagem na outra pessoa. Perguntar quais as regiões que a pessoa sente mais tensões e/ou incômodos.

3. Atividade Avaliativa:

O que acharam dos exercícios e do momento da massagem?
Alguma sugestão?

Recursos necessários para o desenvolvimento desta aula: Bolas de tênis.

Referências

ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida:** como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

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

LEMONS, A. S. **Voleibol escolar.** - Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

LIMA, V. **Ginástica laboral:** atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.

LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador:** saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. São Paulo: CREF4/SP, 2019b.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia:** intervenção profissional. 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral:** no escritório. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral:** princípios e aplicações práticas. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.

MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos.** 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral:** uma abordagem didático-pedagógica. 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral.** 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.

TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica:** + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.



Projeto de Mestrado:
QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORURIBE

PLANO DE AULA 4

Data: 07/11/2022. **Horário:** 10h às 10h15min. **Público-alvo:** Técnicos administrativos.
Professor: Josimar Barbosa dos Santos.

Tema da aula: Diminuição da tensão muscular e descontração psicológica.

Objetivo: Melhorar a viscosidade e a lubrificação dos tendões e fibras musculares, alongar a musculatura, diminuindo a tensão muscular, promover integração e descontração.

Metodologia

1. Atividade introdutória:

No início da aula, o professor pedirá que todos formem um grande círculo. Depois, apresentará o que será trabalhado na aula (exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular, além de massagem).

2. Atividade de produção de conhecimento:

Neste segundo momento da aula, dispostos na sala a uma distância de um metro entre eles, serão iniciados os exercícios elencados abaixo.

DINÂMICA: MARIONETE

- **Desenvolvimento:** em duplas, os alunos devem decidir quem irá iniciar a atividade. De frente um para o outro, aquele que for iniciar a atividade deverá escolher uma articulação do corpo do colega e apontar. Este imediatamente deverá movimentá-la, sem parar o movimento. Ele deve atender às demais solicitações da dupla até que todas as suas articulações estejam em movimento. Ele deve atender às demais solicitações da dupla até que todas as suas articulações estejam em movimento, como se fosse um boneco de marionete, depois troca os papéis. Caso seja possível, o professor poderá utilizar diferentes músicas como recursos para ditar um ritmo dos movimentos.
- **Refinamento e cuidados:** o professor deverá controlar o tempo da dinâmica para não cansar a dupla que está realizando os movimentos.

PESCOÇO E CERVICAL (região corporal que acumula bastante tensão)

- Pés afastados lateralmente na largura dos ombros, dedos das mãos entrelaçados sobre a nuca e puxar a cabeça para a frente, realizando a extensão da cervical e mantém por 10s;
- Na sequência, ainda com os dedos entrelaçados, coloque-os embaixo do queixo e eleve a cabeça para cima, realizando a flexão da cervical e extensão do pescoço por 10s.

OMBROS

- Braços relaxados lateralmente, girar os ombros simultaneamente um para frente e o outro para trás 10 vezes ao todo;
- Depois, realizar movimentos de elevação e de depressão dos ombros alternadamente 10 vezes ao todo.
- Braços com os cotovelos flexionados a 90 graus, um é posicionado acima da cabeça enquanto o outro fica atrás nas costas por 10s, repetido com as posições dos braços invertidas.

PUNHOS E ANTEBRAÇO

- Braços estendidos lateralmente, flexionar e estender o punho com a máxima amplitude de movimento 10 vezes ao todo;
- Braços com cotovelos flexionados a 90°, mãos espalmadas para baixo, realizar movimentos de abdução e adução de punhos (para dentro e para fora)

MÃOS

- Com as mãos voltadas para cima, realizar a flexão dos dedos, um de cada vez, tocando no polegar. Nesse exercício, pode-se ir do indicador ao mínimo ou ir e voltar por 5 vezes. Pode-se considerar também como um exercício de coordenação visomotora;
- Afastar os dedos, um de cada vez, de ambas as mãos 5 vezes. Pode-se fazer com uma mão de cada vez ou com as duas juntas. Exercício também de coordenação visomotora.
- Com as mãos voltadas para baixo, realizar movimentos de abrir (estender) e fechar (flexionar) os dedos, com a máxima amplitude de movimento 5 vezes ao todo.

MASSAGEM

- Em duplas, fazer movimentos circulares com a bolinha na mão sobre as costas da outra pessoa. É possível realizar essa massagem individualmente, colocando a bolinha nas costas e pressionando na parede, e movimentar o corpo de forma que as regiões sejam percorridas pela bolinha.
- Ainda em duplas, utilizando um massageador elétrico, realizar massagem na outra pessoa. Perguntar quais as regiões que a pessoa sente mais tensões e/ou incômodos.

3. Atividade Avaliativa:

O que acharam dos exercícios e do momento da massagem?
Alguma sugestão?

Recursos necessários para o desenvolvimento desta aula: Bolas de tênis.

Referências

ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida:** como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

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

LEMOS, A. S. **Voleibol escolar.** - Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

LIMA, V. **Ginástica laboral:** atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.

LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador:** saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. São Paulo: CREF4/SP, 2019b.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia:** intervenção profissional. 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral:** no escritório. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.

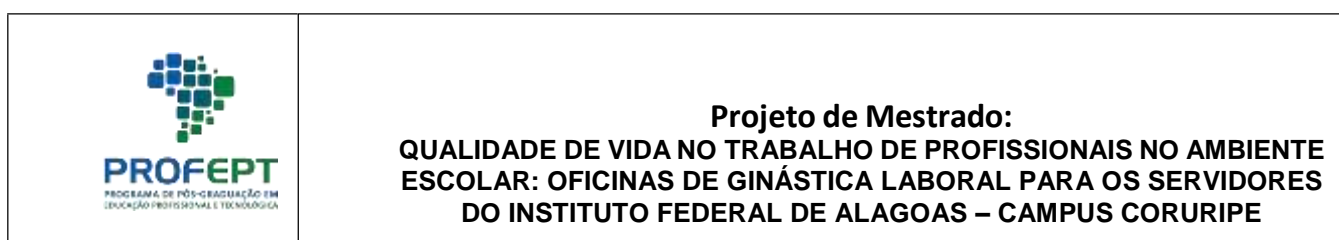
MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral:** princípios e aplicações práticas. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.

MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos**. 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral**: uma abordagem didático-pedagógica. 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral**. 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.

TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica**: + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.



PLANO DE AULA 5

Data: 10/11/2022. **Horário:** 10h às 10h15min. **Público-alvo:** Técnicos administrativos.
Professor: Josimar Barbosa dos Santos.

Tema da aula: Soltura, alongamento e relaxamento muscular.

Objetivo: Compensar os grupamentos musculares mais exigidos durante a execução das tarefas, bem como promover a descontração e relaxamento.

Metodologia

1. Atividade introdutória:

No início da aula, o professor pedirá que todos formem um grande círculo. Depois, apresentará o que será trabalhado na aula (exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular, além de massagem).

2. Atividade de produção de conhecimento:

Neste segundo momento da aula, dispostos na sala a uma distância de um metro entre eles, serão iniciados os exercícios elencados abaixo.

DINÂMICA: DIREÇÃO DOS DEDOS

- **Desenvolvimento:** primeiramente o professor deve ensaiar com os alunos as direções dos dedos, com as mãos posicionadas à frente, com polegar estendido e os demais dedos flexionados (sinal de positivo). Ele deve demonstrar as quatro direções, para cima, para baixo, para esquerda e para a direita. Agora em duplas, de frente um para o outro, o professor deve orientar que cada um da dupla (independente da opção do outro) deve escolher a direção dos seus dedos; cada um deve bater uma palma à frente do corpo e escolher uma das direções apresentadas. O professor deve deixar os alunos se adaptarem à dinâmica e, aos poucos, solicitar mais rapidez nas palmas e escolhas (lembrando que neste momento não é necessária a combinação das direções dos dedos).
Em seguida, ele deve combinar com os alunos a seguinte regra: a cada vez que as duplas coincidirem com a direção dos dedos, devem bater a palma e as mãos acima, como se estivessem comemorando o

acerto, e retornar imediatamente à brincadeira.

- **Refinamentos e cuidados:** se o professor preferir, poderá dar o comando de trocar as duplas durante a dinâmica.

CERVICAL, TRAPÉZIO E OMBRO

- Entrelaçar as mãos e levar à frente do corpo o máximo possível, na horizontal;
- Com os braços na posição de T invertido. Realizar o movimento de flexão horizontal aproximando os cotovelos e retornar à posição inicial.
- Braços estendidos ao lado do corpo, com um ombro deprimido e coluna cervical alinhada, flexiona lateralmente a cervical para o lado contrário do ombro que está deprimido, levando lentamente até o limite do movimento. Retornar à posição inicial. Esse exercício deve ser realizado para ambos os lados. Dependendo da intensidade desejada, pode-se usar uma leve depressão com a mão no sentido do movimento;
- Segurar com uma das mãos nas costas o braço contrário, tracionando-o para baixo, de modo que o ombro fique deprimido. Flexionar lateralmente a cervical para o lado contrário do ombro que está deprimido, levando lentamente até o limite do movimento. Retornar à posição inicial. Esse exercício deve ser realizado para ambos os lados.

QUADRIL E COLUNA

- Mãos apoiadas na cintura e joga o tronco para frente e para trás, fazendo a rotação do quadril;
- Mão estendida acima da cabeça e curvar o corpo na direção oposta até sentir alongar lateralmente a coluna (manter por 3 segundos) e fazer para o outro lado, o outro braço é posicionado na cintura como forma de ajudar a manter a postura, 5 vezes para cada lado.
- Pernas mais separadas que a largura dos ombros, projeta o tronco para frente, curvando primeiro a cervical e depois o restante da coluna, realizando movimentos do tronco continuamente em direção de ambos os pés, 5 vezes para cada lado.
- Em duplas, um de frente para o outro e com ambas as mãos seguradas, afasta as pernas para trás enquanto projeta o tronco para baixo, cabeça entre os braços por 15 segundos. Manter a coluna o mais reta possível.

ADUTORES DO QUADRIL

- Pés afastados e voltados para a frente, joelhos estendidos. Flexionar um dos joelhos, deslocando o centro de gravidade do corpo para o lado, mantendo o outro joelho estendido por 15 segundos. Em seguida, trocar o lado a ser alongado.
- Pé direito à frente do corpo com o joelho semiflexionado e mãos sobre a coxa, enquanto a perna esquerda é mantida estendida atrás por 15 segundos. Em seguida, trocar o lado a ser alongado.

MASSAGEM

- Em duplas, fazer movimentos circulares com a bolinha na mão sobre as costas da outra pessoa. É possível realizar essa massagem individualmente, colocando a bolinha nas costas e pressionando na parede, e movimentar o corpo de forma que as regiões sejam percorridas pela bolinha.
- Ainda em duplas, utilizando um massageador elétrico, realizar massagem na outra pessoa. Perguntar quais as regiões que a pessoa sente mais tensões e/ou incômodos para


3. Atividade Avaliativa:

O que acharam dos exercícios e do momento da massagem?
Alguma sugestão?

Recursos necessários para o desenvolvimento desta aula: Bolas de tênis.

Referências

- ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida:** como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física.** São Paulo: Cortez, 1992.
- LEMOS, A. S. **Voleibol escolar.** - Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
- LIMA, V. **Ginástica laboral:** atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.
- LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador:** saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. São Paulo: CREF4/SP, 2019b.
- MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia:** intervenção profissional. 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.
- MARTINS, C. O. **Ginástica laboral:** no escritório. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.
- MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral:** princípios e aplicações práticas. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.
- MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos.** 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.
- PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral:** uma abordagem didático-pedagógica. 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.
- PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral.** 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.
- TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica:** + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

 <p>PROFEPT PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA</p>	<p>Projeto de Mestrado: QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORUIPE</p>
--	---

PLANO DE AULA 6

Data: 11/11/2022. **Horário:** 10h às 10h15min. **Público-alvo:** Técnicos administrativos.
Professor: Josimar Barbosa dos Santos.

Tema da aula: Alongamento e flexibilidade muscular.

Objetivo: Alongar a musculatura, promover o relaxamento muscular e descontração psicofisiológica.

Metodologia

1. Atividade introdutória:

No início da aula, o professor pedirá que todos formem um grande círculo. Depois, apresentará o que será trabalhado na aula (exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular, além de massagem).

2. Atividade de produção de conhecimento:

Neste segundo momento da aula, dispostos na sala a uma distância de um metro entre eles, serão iniciados os exercícios elencados abaixo.

DINÂMICA: MARIONETE

- **Desenvolvimento:** em duplas, os alunos devem decidir quem irá iniciar a atividade. De frente um para o outro, aquele que for iniciar a atividade deverá escolher uma articulação do corpo do colega e apontar. Este imediatamente deverá movimentá-la, sem parar o movimento. Ele deve atender às demais solicitações da dupla até que todas as suas articulações estejam em movimento, como se fosse um boneco de marionete, depois troca os papéis. Caso seja possível, o professor poderá utilizar diferentes músicas como recursos para ditar um ritmo dos movimentos.
- **Refinamento e cuidados:** o professor deverá controlar o tempo da dinâmica para não cansar a dupla que está realizando os movimentos.

PESCOÇO E CERVICAL (região corporal que acumula bastante tensão)

- Pés afastados lateralmente na largura dos ombros, realizar movimentos circulatorios com a cabeça, de forma lenta (para não gerar tontura), sendo 4 x para um lado e 4 x para o outro.
- Fazer a flexão e extensão do pescoço, de maneira lenta, com movimentos de sim com a cabeça, sendo 4 x para um lado e 4 x para o outro.
- Puxar a cabeça lateralmente com uma das mãos e manter por 15 segundos, na sequência, faça para o outro lado do corpo. O queixo não deve ficar elevado e não precisa puxar demais.

OMBROS

- Girar os ombros, 4 vezes para trás e 4 vezes para a frente;
- Elevar os ombros 4 vezes continuamente;

PUNHOS

- Braços estendidos ao lado do corpo, girar as mãos para um lado e depois para o outro 4 vezes.
- Abrir e fechar as mãos 4 vezes.
- Alongar a musculatura dos punhos, braço estendido à frente horizontalmente, dedos para cima e puxá-los em sua direção por 15 segundo, na sequência, realizar tal procedimento com os dedos voltados para baixo e repetir com o outro braço.

QUADRIL E COLUNA

- Mão estendida acima da cabeça e curvar o corpo na direção oposta até sentir alongar lateralmente a coluna, o outro braço é posicionado na cintura como forma de ajudar a manter a postura por 15 segundos.

PANTURRILHA

- Pés afastados na largura dos ombros, retirar ambos os calcanhares do chão e elevar o corpo 4 vezes. A musculatura da panturrilha exerce um papel importante no bombeamento sanguíneo, considerado o coração periférico.

TORNOZELO

- Flexiona um dos joelhos, retira o calcanhar do chão e realiza movimentos circulares, 4 vezes para um

lado e 4 vezes para o outro. Depois repete o processo com o outro pé.

COXA E PANTURRILHA

- De frente para a parede, apoie as mãos espalmadas na parede, posicione uma das pernas a frente flexionada enquanto a outra é estendida mais atrás, seguindo o alinhamento diagonal do corpo, mantendo por 15 segundos.

DINÂMICA: PRATIQUE O SORRISO E O ABRAÇO

- **Desenvolvimento:** ao toque de uma música alegre, dispostos no local da aula, solicite a seus alunos que se desloquem livremente ao ritmo da música; em seguida peça que sorriam para cada um dos colegas de trabalho e os abrace.
- **Refinamentos e cuidados:** nesta dinâmica deixe os alunos criarem suas próprias estratégias para encontrar seu colega de trabalho; você poderá ser surpreendido com o resultado.

MASSAGEM

- Em duplas, fazer movimentos circulares com a bolinha na mão sobre as costas da outra pessoa. É possível realizar essa massagem individualmente, colocando a bolinha nas costas e pressionando na parede, e movimentar o corpo de forma que as regiões sejam percorridas pela bolinha.
- Ainda em duplas, utilizando um massageador elétrico, realizar massagem na outra pessoa. Perguntar quais as regiões que a pessoa sente mais tensões e/ou incômodos.

3. Atividade Avaliativa:

O que acharam dos exercícios e do momento da massagem?
Alguma sugestão?

Recursos necessários para o desenvolvimento desta aula: Bolas de tênis.

Referências

ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida:** como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

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

LEMOS, A. S. **Voleibol escolar.** - Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

LIMA, V. **Ginástica laboral:** atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.

LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador:** saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. São Paulo: CREF4/SP, 2019b.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia:** intervenção profissional. 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral:** no escritório. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.


MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral:** princípios e aplicações práticas. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.

MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos.** 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral: uma abordagem didático-pedagógica.** 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral.** 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.

TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica: + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

	<p>Projeto de Mestrado: QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORUIPE</p>
---	--

PLANO DE AULA 7

Data: 17/11/2022. **Horário:** 10h às 10h15min. **Público-alvo:** Técnicos administrativos.
Professor: Josimar Barbosa dos Santos.

Tema da aula: Exercitando os aspectos físicos e psicológicos.

Objetivo: Promover a diminuição do estresse psicofisiológico e estimular a integração dos profissionais.

Metodologia

1. Atividade introdutória:

No início da aula, o professor pedirá que todos formem um grande círculo. Depois, apresentará o que será trabalhado na aula (exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular, além de massagem).

2. Atividade de produção de conhecimento:

Neste segundo momento da aula, dispostos na sala a uma distância de um metro entre eles, serão iniciados os exercícios elencados abaixo.

DINÂMICA: GENIUS DA LABORAL

- **Desenvolvimento:** em duplas, o professor deverá pedir para cada dupla escolher quem é o número 1 e quem é o número 2. Para variar e descontrair, o professor informa que nesta dinâmica quem começa é o número 2.

A dupla fica disposta com um integrante de frente um para o outro. O número 2 deverá realizar três movimentos da ginástica laboral, o número 1 deverá reproduzir imediatamente os movimentos e incluir mais um movimento; logo em seguida o número 2 deverá realizar os seus três movimentos, o movimento do seu par, e acrescentar mais movimento, e assim sucessivamente. Se alguém errar a atividade começa novamente. A brincadeira acaba quando termina o tempo. Se houver tempo, o professor pode sugerir a troca de duplas após certo período de atividade.

- **Objetivos:** descontração, memória, atenção, integração e criatividade.

PESCOÇO E CERVICAL

- Em pé, em médio afastamento lateral de MMII, entrelaçar os dedos e apoiá-los na região occipital. Direcionar os cotovelos para trás e olhar para cima; hiper estender a coluna cervical sem pressionar sua parte posterior. Manter a posição por 15 segundos, diminuir a tração da coluna cervical e realizar o movimento novamente por mais 15 segundos. Coordenar os movimentos e a respiração para aumento do relaxamento físico e mental.
- Em pé, em médio afastamento lateral de MMII, com os dedos entrelaçados e os cotovelos abduzidos, apoiar os polegares na região occipital para intensificar a tração e o alongamento. Realizar flexão cervical.

CINTURA ESCAPULAR

- Em pé, em médio afastamento lateral de MMII, ombros abduzidos a 90°, cotovelos e punhos estendidos. Inspirar e direcionar os braços para trás; expirar e aduzir os braços, cruzando-os à frente do tronco. Simultaneamente, flexionar e relaxar a cervical.

OMBROS

- Flexionar o ombro em 180°, com os dedos das mãos entrelaçados e os cotovelos estendidos. Movimentar os membros superiores em direção ao teto (espreguiçar-se ao máximo). Manter a posição alongada máxima durante 15 segundos.
- Flexionar o ombro a 90° e entrelaçar os dedos das mãos atrás do corpo. Movimentar os membros superiores em direção à frente (espreguiçar-se ao máximo). Manter a posição alongada máxima durante 15 segundos.

TRONCO

- Em pé, em médio afastamento lateral de MMII, joelhos relaxados, abdômen contraído e braços estendidos na lateral do tronco. Realizar rotação do tronco de forma lenta de um lado para outro. O movimento de ser dinâmico.
- Buscar apoio para as costas em uma parede, com pequeno afastamento lateral de MMII. Posicionar os braços ao longo do corpo e alinhar a coluna. Realizar flexão de quadril e entrelaçar as mãos embaixo da coxa, uma de cada vez.

COLUNA LOMBAR

- Sentado, colocar a mão direita na nuca. O membro superior esquerdo ficará com o cotovelo flexionado e o antebraço apoiado sobre a coxa esquerda. Executar uma flexão lateral do tronco para a esquerda. O peso do tórax do aluno fica apoiado pelo membro superior esquerdo. Dessa forma, alonga-se a região lateral direita ao permanecer na posição alongada máxima durante 15 segundos. Depois de realizar o alongamento, flexiona lateralmente o tronco para a direita, alongando o outro lado.
- Sentado, flexionar o tronco à frente, encostar o queixo no tórax, flexionar os cotovelos e apoiar os antebraços sobre a coxa. Manter a posição durante 15 segundos. Esse exercício alonga a região lombar, pois a flexão de tronco é sustentada pelo apoio dos cotovelos na região anterior da coxa, e o alongamento pode ser intensificado por meio da contração da musculatura abdominal.

JOELHO E PANTURRILHA

- Em pé, em pequeno afastamento lateral, com os braços apoiados na parede, realizar a flexão plantar, retirando os calcanhares do chão, encostá-los no chão e erguer a parte da frente dos pés continuamente.
- Em pé, em afastamento antero posterior, posicionar a perna esquerda à frente do corpo, com o joelho flexionado e o pé totalmente apoiado no chão. A perna direita deve ser colocada para trás, com o dorso do pé apoiado no chão. Apoiar as mãos em uma parede ou realizar o exercício em dupla, para favorecer o equilíbrio e para executar corretamente o movimento.

MASSAGEM

- Pedir para os trabalhadores realizarem uma massagem no próprio corpo. Devem utilizar as palmas das mãos, abertas ou em formato de concha, alternadamente, para massagear o rosto, pescoço, tórax, enfim, toda a parte anterior do corpo até chegar nos pés. Em seguida, retornar pela parte posterior do corpo, da panturrilha até a cabeça – começar devagar e depois acelerar o contato das mãos no corpo (maior velocidade).
- Em duplas, de pé, um dos companheiros fica de costas para o outro. O colega atrás deverá realizar movimentos alternados e rápidos com a parte lateral das mãos (karatê), pelas costas e braços.
- Em duplas, utilizando um massageador elétrico, realizar massagem na outra pessoa. Perguntar quais as regiões que a pessoa sente mais tensões e/ou incômodos.

3. Atividade Avaliativa:

O que acharam dos exercícios e do momento da massagem?
Alguma sugestão?

Recursos necessários para o desenvolvimento desta aula: Massageadores elétricos.

Referências

ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida:** como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

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

LEMONS, A. S. **Voleibol escolar.** - Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

LIMA, V. **Ginástica laboral:** atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.

LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador:** saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. São Paulo: CREF4/SP, 2019b.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia:** intervenção profissional. 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral:** no escritório. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral:** princípios e aplicações práticas. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.

MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos.** 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral:** uma abordagem didático-pedagógica. 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral.** 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.

TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica:** + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.



Projeto de Mestrado:
QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORURIBE

PLANO DE AULA 8

Data: 18/11/2022. **Horário:** 10h às 10h15min. **Público-alvo:** Técnicos administrativos.
Professor: Josimar Barbosa dos Santos.

Tema da aula: Exercícios de alongamento muscular e respiratórios.

Objetivo: Exercitar os grupamentos musculares mais exigidos durante a execução das tarefas concomitante ao trabalho de respiração mais consciente, bem como desenvolver a confiança entre os profissionais.

Metodologia

1. Atividade introdutória:

No início da aula, o professor pedirá que todos formem um grande círculo. Depois, apresentará o que será trabalhado na aula (exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular, além de massagem).

2. Atividade de produção de conhecimento:

Neste segundo momento da aula, dispostos na sala a uma distância de um metro entre eles, serão iniciados os exercícios elencados abaixo.

DINÂMICA: JOGO DA VELHA DA LABORAL

- **Objetivos:** descontração, integração, criatividade e desenvolvimento estratégico.
- **Desenvolvimento:** o número mínimo de participantes para o jogo deve ser de 5 alunos; caso necessário, monte equipes, aproveite para convidar aqueles que não atuam nas aulas para colaborar e participar nesta atividade. Caso tenha número superior, todos poderão participar fazendo sua colaboração com as estratégias de jogo. As duas equipes devem ficar dispostas ao lado do jogo; cada equipe deverá escolher um movimento da laboral que simbolize seu símbolo substituindo o “X” e o “O”. A cada jogada um integrante da equipe deve assumir uma lacuna que estiver vazia. Ganha a equipe que fizer uma linha primeiro. As regras são as mesmas do jogo da velha.
- **Refinamento e cuidados:** as faixas devem ser grandes e grossas para que os jogadores consigam visualizar o tabuleiro no chão. Serão 4 faixas por tabuleiro; caso haja um número grande de participantes, pode-se fazer dois ou mais tabuleiros.

CERVICAL

- Fazer a rotação da cabeça para a direita e depois para a esquerda, de forma lenta, sem parar (10 vezes).
- Rotacionar a região cervical para a esquerda, tentar encostar o queixo no ombro esquerdo e manter a posição de rotação máxima durante 15 segundos. Inverter o movimento, realizar a rotação para a direita e manter a posição durante 15 segundos.
- Elevar os braços para a frente (flexão de 90°), com os cotovelos estendidos, os dedos das mãos entrelaçados e a cabeça flexionada à frente (15 segundos).

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

CINTURA ESCAPULAR

- Em pé, em médio afastamento lateral de MMII, ombros abduzidos a 90°, cotovelos e punhos estendidos. Inspirar e direcionar os braços para trás; expirar e aduzir os braços, cruzando-os à frente do tronco. Simultaneamente, flexionar e relaxar a cervical.

FLEXÃO ALTERNADA DE QUADRIL, JOELHO E COTOVELO

- De pé, pernas afastadas e mãos na cintura. Flexione e aduza um ombro na altura do peitoral associando com rotação de tronco; repita o movimento para o outro lado. Exercício estático e/ou dinâmico.
- De pé, flexione o quadril e o joelho direito e simultaneamente flexione o ombro e o cotovelo esquerdo, levando-o em direção ao joelho direito. Exercício dinâmico.
- De pé, pernas unidas, mão na cintura. Dê um passo à frente flexionando o quadril e o joelho da perna da frente; retorne à posição inicial. Exercício dinâmico.

FLEXÃO DO TRONCO COM ROTAÇÃO

- De pé, afaste as pernas lateralmente. Abduza os ombros e flexione os cotovelos colocando as mãos na nuca, faça flexão do tronco até a 90° associado a uma rotação. Retorne à posição inicial e realize o movimento para o outro lado. Exercício estático ou dinâmico.

RESPIRAÇÃO

- Suspiro de alívio – Inspirar o ar pelo nariz e realizar uma expiração prolongada pela boca, como um suspiro.
- Pneu furado – Inspirar o ar pelo nariz e expirar pela boca imitando um pneu furado (freio labial).
- Respiração diafragmática – Em pé, o trabalhador coloca as duas mãos no abdome. Os pés ficarão afastados na largura dos ombros e joelhos flexionados. Inspirar pelo nariz, levar o ar para a região abdominal, realizando a respiração diafragmática. Em seguida, realizar a expiração pela boca e o esvaziamento de ar do abdome. Repetir o exercício 10 vezes.

MASSAGEM

- Em duplas, de pé, um dos companheiros fica de costas para o outro. O colega atrás deverá realizar movimentos de pressão e relaxamento com as mãos na região do trapézio e ombros.
- Ainda em duplas, utilizando um massageador elétrico, realizar massagem na outra pessoa. Perguntar quais as regiões que a pessoa sente mais tensões e/ou incômodos.

3. Atividade Avaliativa:

O que acharam dos exercícios e do momento da massagem?

Alguma sugestão?

Recursos necessários para o desenvolvimento desta aula: Bolas de tênis.

Referências


ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida:** como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

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

LEMONS, A. S. **Voleibol escolar.** - Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

LIMA, V. **Ginástica laboral:** atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.

- LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador:** saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. São Paulo: CREF4/SP, 2019b.
- MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia:** intervenção profissional. 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.
- MARTINS, C. O. **Ginástica laboral:** no escritório. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.
- MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral:** princípios e aplicações práticas. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.
- MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos.** 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.
- PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral:** uma abordagem didático-pedagógica. 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.
- PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral.** 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.
- TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica:** + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

 <p>PROFEPT PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA</p>	<p>Projeto de Mestrado: QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS NO AMBIENTE ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS – CAMPUS CORURIBE</p>
--	--

PLANO DE AULA 9

Data: 22/11/2022. **Horário:** 10h às 10h15min. **Público-alvo:** Técnicos administrativos.
Professor: Josimar Barbosa dos Santos.

Tema da aula: Exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular.

Objetivo: Compensar os grupamentos musculares mais exigidos durante a execução das tarefas, bem como desenvolver a confiança entre os colegas de trabalho.

Metodologia

1. Atividade introdutória:

No início da aula, o professor pedirá que todos formem um grande círculo. Depois, apresentará o que será trabalhado na aula (exercícios de soltura, alongamento e flexibilidade muscular, além de massagem).

2. Atividade de produção de conhecimento:

Neste segundo momento da aula, dispostos na sala a uma distância de um metro entre eles, serão iniciados os exercícios elencados abaixo.

DINÂMICA: O QUE MUDOU?

- **Desenvolvimento:** participantes divididos em dois grupos. O grupo 1 deverá rapidamente decidir que posicionamentos da ginástica laboral cada integrante deverá executar. Esta combinação deve ser secreta. Quando eles decidirem, o grupo 2 deverá virar de costas até que o grupo 1 se posicione com as posições escolhidas. Ao sinal do professor o grupo 2 deve virar-se e rapidamente tentar memorizar o posicionamento de cada um do grupo 1. Após alguns segundos a formação deve ser desfeita e o grupo 2 deve tentar colocar cada integrante do grupo 1 na posição por eles escolhida.
- **Refinamento e cuidados:** o professor deve estimular o grupo para que decida por posições diferenciadas da laboral; assim o grupo terá que se esforçar para conseguir descobrir e colocar cada integrante do grupo na posição certa.

CINTURA ESCAPULAR

- Em duplas, frente a frente, ambos os envolvidos devem realizar afastamento antero posterior. O aluno A deve apoiar as mãos na região da crista ilíaca; o aluno B deve apoiar as mãos nos cotovelos de A, tracionando os braços do colega para a frente, realizando a adução dos braços do aluno A.
- Em duplas, lado a lado, em médio afastamento lateral de MMII, abduzir os braços, realizando a flexão do tronco.

OMBROS

- Em pé, em médio afastamento lateral de MMII, abduzir os ombros a 180° e flexionar os cotovelos. As mãos devem segurar os antebraços. Realizar retração das escápulas por 15 segundos, relaxar e repetir o movimento.
- Em pé, em médio afastamento lateral de MMII, abdução dos ombros com flexão do cotovelo direito e mão direita apoiada no antebraço esquerdo. Realizar tração do antebraço esquerdo para cima e para a direita.

ANTEBRAÇO

- Em pé, em médio afastamento lateral de MMII, flexionar o braço direito a 180° e posicionar o braço esquerdo ao longo do corpo. Realizar tração, direcionando os dois braços para trás, com os punhos estendidos.
- Em pé, em médio afastamento lateral de MMII, flexionar os ombros a 90°, com o punho esquerdo em extensão. Apoiar a mão esquerda na palma da mão direita e tracionar os dedos para trás.
- Em pé, em médio afastamento lateral de MMII, flexionar os ombros a 90°, com o punho esquerdo em extensão. Apoiar a mão esquerda no dorso da mão direita e tracionar os dedos para trás.
- Em pé, em médio afastamento lateral de MMII, flexionar os ombros a 90°, dedos entrelaçados. Realizar flexão do tronco simultaneamente à protração dos ombros.

COLUNA E LOMBAR

- Em pé, em afastamento antero posterior, com joelhos semiflexionados, realizar flexão a 90° do ombro direito e hiperextensão do ombro esquerdo, simultaneamente à flexão do tronco. Tracionar os braços em direções opostas.
- Em duplas, aluno A em médio afastamento lateral de MMII, com os joelhos semiflexionados, flexionando o tronco à frente, apoiando as duas mãos no antebraço do aluno B. Manter toda a coluna alinhada, inclusive a coluna cervical.
- Variação – O aluno A, no mesmo posicionamento do exercício anterior, deve apoiar somente uma das mãos no aluno B, e, em seguida, a outra. Importante: orientar os participantes sobre a contração do abdome e sobre o alongamento da parte anterior do tronco. Ao finalizar o exercício, relaxar o tronco e retornar lentamente.
- Em pé, em médio afastamento lateral de MMII, com joelhos em semiflexão. Realizar a flexão do tronco, aproximando o queixo do esterno. Apoiar as mãos atrás dos joelhos e realizar a tração da

coluna, mantendo o abdome contraído.

MASSAGEM

- Massagem palmar - Massageie a palma da mão com o polegar. Exercício dinâmico.
- Ainda em duplas, utilizando um massageador elétrico, realizar massagem na outra pessoa. Perguntar quais as regiões que a pessoa sente mais tensões e/ou incômodos.

3. Atividade Avaliativa:

O que acharam dos exercícios e do momento da massagem?
Alguma sugestão?

Recursos necessários para o desenvolvimento desta aula: Bolas de tênis.

Referências

ALBERTO, O. S. S. **Guia prático de qualidade de vida:** como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018.

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

LEMOS, A. S. **Voleibol escolar.** - Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

LIMA, V. **Ginástica laboral:** atividade física no ambiente de trabalho. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2019a.

LIMA, V. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador:** saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. São Paulo: CREF4/SP, 2019b.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia:** intervenção profissional. 1ª ed., Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral:** no escritório. 2ª ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral:** princípios e aplicações práticas. 3ª ed. rev. e ampli. Barueri, SP: Manole, 2012.

MORAES, M. V. G. **Princípios ergonômicos.** 1ª ed., São Paulo: Érica, 2014.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência técnica dos programas de ginástica laboral:** uma abordagem didático-pedagógica. 1ª ed., São Paulo: Phorte, 2013.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral.** 1ª ed. São Leopoldo, RS: Editora da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2010.

TANIL, A. S. F. **Dinâmicas lúdicas para os programas de ginástica:** + 7 dicas especiais de como preparar suas próprias dinâmicas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

**Anexo A – Questionário internacional de atividade física – versão curta
(MATSUDO, 2001)**



Nome: _____
Cargo: Técnico administrativo () Docente () **Carga horária semanal:** _____
Coordenação/setor: _____ **Data:** ____ / ____ / ____ **Idade em anos:** _____
Gênero: Feminino () Masculino () Outro qual? : _____ Prefiro não dizer()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física você faz em seu dia a dia e a duração de cada um deles. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gastou fazendo atividade física na **ÚLTIMA semana**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre-se que:

Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais

Para responder as perguntas, dispostas a seguir, pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias ___ por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos em casa, no quintal ou no jardim, como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente**

sua respiração e/ou batimentos do coração **(POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)**

dias ___ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração e/ou batimentos do coração.

dias ___ por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o comportamento sedentário, que diz respeito ao tempo que você permanece sentado ou deitado ao longo do dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa, visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado(a) ou deitado(a) durante um **dia de semana**?

horas: __ Minutos: __

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado(a) ou deitado(a) durante um **dia de final de semana**?

horas: __ Minutos: _____

Anexo B – Questionário de desconforto/dor corporal adaptado (BALBI, 2012)

Nome: _____

Cargo: Técnico administrativo () Docente () Carga horária semanal: _____

Coordenação/setor: _____ Data: ____ / ____ / ____ Idade em anos: _____

Gênero: Feminino () Masculino () Outro qual? : _____ Prefiro não dizer()

Utilize a escala a seguir como referência para indicar a ocorrência ou não, **durante a última semana de trabalho**, de dor e desconforto nas diversas regiões do seu corpo, que são mostradas no mapa corporal abaixo.

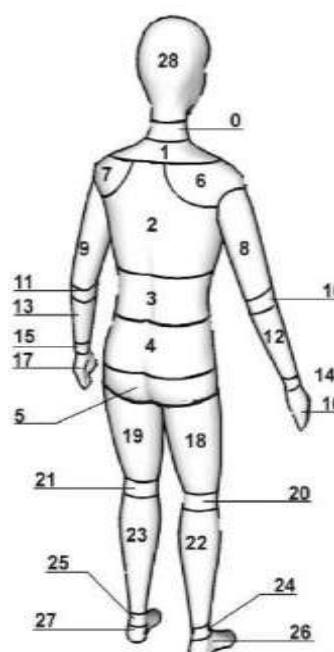
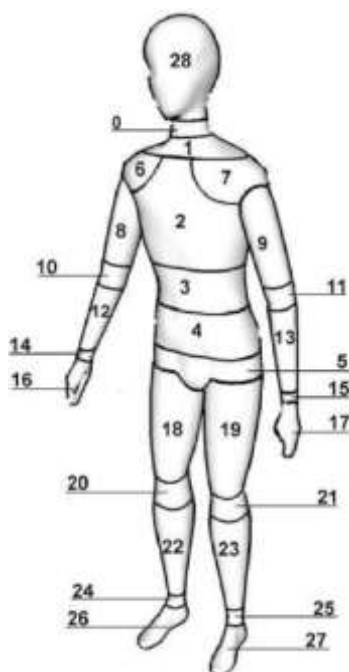
Assinale a numeração que corresponde a intensidade do desconforto/dor.

Escala progressiva da intensidade de desconforto/dor corporal				
1	2	3	4	5
Nenhum Desconforto/dor	Algum desconforto/dor	Moderado desconforto/dor	Bastante desconforto/dor	Extremo desconforto/dor

28 - CABEÇA				
1	2	3	4	5

0 - PESCOÇO					1 - REGIÃO CERVICAL					2 - COSTAS SUPERIOR				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3 - COSTAS MÉDIA					4 - COSTAS INFERIOR					5 - BACIA				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

LADO ESQUERDO				
6 - OMBRO				
1	2	3	4	5
8 - BRAÇO				
1	2	3	4	5
10 - COTOVELO				
1	2	3	4	5
12 - ANTEBRAÇO				
1	2	3	4	5
14 - PUNHO				
1	2	3	4	5
16 - MÃO				
1	2	3	4	5
18 - COXA				
1	2	3	4	5
20 - JOELHO				
1	2	3	4	5
22 - PERNA				
1	2	3	4	5
24 - TORNOZELO				
1	2	3	4	5
26 - PÉ				
1	2	3	4	5



LADO DIREITO				
7 - OMBRO				
1	2	3	4	5
9 - BRAÇO				
1	2	3	4	5
11 - COTOVELO				
1	2	3	4	5
13 - ANTEBRAÇO				
1	2	3	4	5
15 - PUNHO				
1	2	3	4	5
17 - MÃO				
1	2	3	4	5
19 - COXA				
1	2	3	4	5
21 - JOELHO				
1	2	3	4	5
23 - PERNA				
1	2	3	4	5
25 - TORNOZELO				
1	2	3	4	5
27 - PÉ				
1	2	3	4	5

Anexo C - Questionário de avaliação do produto educacional

Instrumento adaptado de Silva (2020)

PARTE 1: Identificação

Nome: _____

Cargo: Técnico administrativo () Docente () Carga horária semanal: _____

Data: ____ / ____ / ____ Idade em anos: _____

Gênero: Feminino () Masculino () Outro (qual?) _____ Prefiro não dizer ()

INSTRUÇÕES E AVALIAÇÃO

As respostas aos itens de avaliação do produto educacional foram configuradas de acordo com o padrão da escala de Likert, isto é, 0 = inadequado, 1 = parcialmente adequado, 2 = adequado e 3 = totalmente adequado.

As possíveis sugestões podem ser inseridas no espaço dedicado às observações de cada tópico.

TÓPICO	INADEQUADO	PARCIALMENTE ADEQUADO	ADEQUADO	TOTALMENTE ADEQUADO
1. Conteúdo:				
1.1 O objetivo principal é evidente	0	1	2	3
1.2 Aborda informações relacionadas a aplicação da ginástica laboral em profissionais da educação	0	1	2	3
1.3 A proposta do material dialoga com o objetivo principal e permite que o leitor compreenda as informações da aplicação da ginástica laboral	0	1	2	3
Observações relativas aos conteúdos:				
TÓPICO	INADEQUADO	PARCIALMENTE ADEQUADO	ADEQUADO	TOTALMENTE ADEQUADO
2. Linguagem:				
2.1 O nível de leitura exigido é adequado para a compreensão do público-alvo	0	1	2	3
2.2 A linguagem utilizada no projeto facilita o entendimento das informações sobre a aplicação da ginástica laboral	0	1	2	3
2.3 As informações são repassadas de maneira clara	0	1	2	3
2.4 O vocabulário é adequado ao público-alvo	0	1	2	3
2.5 O aprendizado sobre a aplicação da ginástica laboral é facilitado pela linguagem utilizada	0	1	2	3
Observações relativas à linguagem:				
TÓPICO	INADEQUADO	PARCIALMENTE ADEQUADO	ADEQUADO	TOTALMENTE ADEQUADO

3. Ilustrações gráficas:				
3.1 A capa atrai a atenção do leitor e dialoga com o objetivo do material	0	1	2	3
3.2 As ilustrações permitem que o leitor compreenda os assuntos principais da aplicação da ginástica laboral	0	1	2	3
3.3 As ilustrações são relevantes e dialogam com as informações apresentadas	0	1	2	3
Observações relativas às ilustrações gráficas:				
TÓPICO	INADEQUADO	PARCIALMENTE ADEQUADO	ADEQUADO	TOTALMENTE ADEQUADO
4. Apresentação:				
4.1 Os assuntos estão organizados de forma adequada e lógica	0	1	2	3
4.2 O tamanho e o tipo de fonte do texto possibilitam a leitura agradável do material	0	1	2	3
Observações relativas à apresentação:				
TÓPICO	INADEQUADO	PARCIALMENTE ADEQUADO	ADEQUADO	TOTALMENTE ADEQUADO
5. Estimulação/Motivação:				
5.1 A interação do texto com as figuras possibilita que o leitor desenvolva conhecimentos sobre a aplicação da ginástica laboral	0	1	2	3
5.2 Os conhecimentos e padrões de comportamento que respeitem os princípios da aplicação da ginástica laboral são bem detalhados	0	1	2	3
5.3 O leitor é motivado a aprender por acreditar que os conhecimentos e comportamentos apresentados são relevantes	0	1	2	3
Observações relativas à estimulação/motivação:				
TÓPICO	INADEQUADO	PARCIALMENTE ADEQUADO	ADEQUADO	TOTALMENTE ADEQUADO
6. Adequação sociocultural:				
6.1 O material é adequado à linguagem, ao contexto sociocultural e profissional, bem como à experiência do público-alvo	0	1	2	3
6.2 O material apresenta imagens e conteúdos adequados ao contexto sociocultural do público-alvo	0	1	2	3
Observações relativas aos conteúdos:				

Anexo C – Parecer consubstanciado do CEP

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ANÁLISE DO NÍVEL DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA, DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E DA SENSÇÃO DE DESCONFORTO E DORES CORPORAIS DOS PROFISSIONAIS NO AMBIENTE ESCOLAR: OFICINAS DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS - CAMPUS CORURIFE

Pesquisador: JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 52487221.3.0000.5013

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

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.172.960

Apresentação do Projeto:

Esta pesquisa abordará a ginástica laboral como prática de exercícios físicos no ambiente de trabalho, e seus benefícios na prevenção de doenças ocupacionais e promoção de um maior bem-estar físico e emocional do trabalhador. O trabalho objetiva desenvolver oficinas para a vivência da ginástica laboral com os servidores (professores e técnicos administrativos) do Instituto Federal de Alagoas - Campus Coruripe, com vistas a melhorar a qualidade de vida no trabalho neste ambiente escolar. Metodologicamente, este estudo é de natureza quali-quantitativa e seu desenvolvimento se dará por meio da pesquisa-ação, no qual os participantes serão agentes ativos das decisões a serem tomadas. A amostra será composta por 59 servidores do Ifal - campus Coruripe, dos quais 22 técnicos administrativos e 37 docentes. A coleta de dados ocorrerá por questionários, que serão aplicados virtualmente. O tratamento dos dados será feito por meio de análise estatística descritiva e inferencial, com a utilização da ferramenta planilha do Excel. Espera-se que, por meio do desenvolvimento de oficinas para a vivência da ginástica laboral, promovam-se melhorias nas condições de trabalho dos servidores no ambiente escolar.

Objetivo da Pesquisa:

Os autores declaram os seguintes objetivos:

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC) entre o SINTUFAL
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 57.072-900
UF: AL **Município:** MACEIO
Telefone: (82)3214-1041 **E-mail:** cep@ufal.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS



Continuação do Parecer: 5.172.900

Objetivo Primário: Desenvolver oficinas para a vivência da ginástica laboral com os servidores (professores e técnicos administrativos) do Instituto Federal de Alagoas - Campus Coruripe, com vistas a melhorar a qualidade de vida no trabalho neste ambiente escolar.

Objetivos Secundários:

- Desenvolver oficinas para a vivência da ginástica laboral com os servidores (professores e técnicos administrativos) do Instituto Federal de Alagoas - Campus Coruripe, com vistas a melhorar a qualidade de vida no trabalho neste ambiente escolar.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os pesquisadores declaram os seguintes riscos e benefícios relacionados com a pesquisa:

Riscos: As respostas, aos questionários propostos e a participação nas oficinas de ginástica laboral, poderão implicar os seguintes riscos: inibição ou constrangimento diante das informações prestadas; interferência na vida e na rotina; timidez ao interagir com o pesquisador, ao praticar exercícios físicos com os demais pesquisados e ter o registro dessas práticas em fotos e/ou vídeos; e quebra de sigilo. Para minimizar os riscos destacados e outros que possam surgir, por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), serão prestados os esclarecimentos necessários sobre todas as etapas e objetivos do estudo, bem como sobre os riscos da sua realização e formas de minimizá-los. Neste sentido, ao longo da consecução desta pesquisa, serão tomadas as medidas e cautelas descritas nos próximos parágrafos. Se o entrevistado, ao longo da pesquisa, sentir-se desconfortável ou constrangido de algum modo, poderá a qualquer momento interromper imediatamente sua participação, sem necessidade de justificativa ou penalização. A disponibilização dos questionários, mediante tecnologia digital, permite que sejam respondidos no horário que o participante julgar mais conveniente, de modo a minimizar a interferência na rotina diária dele. Com essa mesma pretensão, a execução das oficinas acontecerá em horário de trabalho mais oportuno para os servidores, em acordo com os seus respectivos chefes e em local reservado e apropriado para a prática da ginástica laboral. Ademais, caso ocorra quebra do sigilo da pesquisa há possibilidade de desligamento ao longo do processo. Também serão asseguradas a confidencialidade, a privacidade, a proteção da imagem e a não estigmatização, de modo que garanta a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades. Os dados obtidos na pesquisa serão utilizados exclusivamente para fins de divulgação científica sem identificação dos envolvidos, contanto que garantida a autorização prévia deles por meio da

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, n°1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC) entre o SINTUFAL
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 57.072-900
UF: AL **Município:** MACEJO
Telefone: (82)3214-1041 **E-mail:** cep@ufal.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS



Continuação do Parecer: 5.172.900

assinatura do TCLE. Os procedimentos de execução deste estudo podem, em atendimento às atuais medidas preventivas decorrentes da pandemia da Covid-19, ser feitos de forma remota. Pois, a aplicação dos questionários e o desenvolvimento das oficinas com os participantes poderão ocorrer virtualmente.

Benefícios: Diretamente, este estudo pretende propiciar a promoção da saúde e a prevenção de doenças ocupacionais aos servidores (docentes e técnicos administrativos), a partir de intervenções com a Ginástica Laboral, de forma que promova uma autonomia desses sujeitos para praticá-la e, conseqüentemente, cada um melhorar sua qualidade de vida no trabalho. Para tanto, a partir dos anseios dos participantes relativos às suas condições de saúde e trabalhistas, em especial os atrelados ao nível de prática de atividade física e possíveis dores ou desconfortos corporais, serão desenvolvidas oficinas de Ginástica Laboral, com a devida apresentação dessa prática por meio de seu contexto histórico, conceituação, classificação, benefícios, relação com a melhora postural dos praticantes, e, principalmente os exercícios mais apropriados aos participantes, segundo suas capacidades corpóreas. Esta pesquisa contribuirá com o avanço científico sobre a ginástica laboral e formas adequadas para desenvolvê-la com os profissionais no ambiente escolar. Ademais, poderá corroborar a adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável pelos participantes.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O estudo busca desenvolver oficinas para a vivência da ginástica laboral com os servidores (professores e técnicos administrativos) do Instituto Federal de Alagoas - Campus Coruripe, com vistas a melhorar a qualidade de vida no trabalho neste ambiente escolar.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os pesquisadores submeteram os seguintes documentos para apreciação do CEP:

- Cronograma;
- INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1829510.pdf;
- Folha de Rosto;
- Projeto Detalhado;
- TCLE Servidores;
- Orçamento;
- Declaração de destinação dos materiais;
- Autorização para a pesquisa;

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, n°1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC) entre o SINTUFAL
 Bairro: Cidade Universitária CEP: 57.072-900
 UF: AL Município: MACEJO
 Telefone: (82)3214-1041 E-mail: cep@ufal.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS



Continuação do Parecer: 5.172.900

- Termo de responsabilidade e compromisso dos pesquisadores;

Recomendações:

Lembramos que as recomendações realizadas pela relatoria não têm a obrigatoriedade de serem acatadas. Têm, dentro da dimensão educativa do Sistema CEP/Conep, o objetivo de contribuir com os pesquisadores e a instituição no que se referem à adequação e/ou melhora de algum aspecto do trabalho científico.

Com relação aos critérios de inclusão e exclusão, lembramos aos prezados pesquisadores que só podem ser excluídos de uma amostra, as pessoas que atenderam a todos os critérios de inclusão. Como os servidores afastados não podem ser participantes da amostra, os mesmos não podem ser excluídos.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto não apresenta óbices éticos.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo Aprovado

Prezado (a) Pesquisador (a), lembre-se que, segundo a Res. CNS 466/12 e sua complementar 510/2016:

O participante da pesquisa tem a liberdade de recusar-se a participar ou de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado e deve receber cópia do TCLE, na íntegra, assinado e rubricado pelo (a) pesquisador (a) e pelo (a) participante, a não ser em estudo com autorização de declínio;

V.S^a. deve desenvolver a pesquisa conforme delineada no protocolo aprovado e descontinuar o estudo somente após análise das razões da descontinuidade por este CEP, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao sujeito participante ou quando constatar a superioridade de regime oferecido a um dos grupos da pesquisa que requeiram ação imediata;

O CEP deve ser imediatamente informado de todos os fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo. É responsabilidade do pesquisador assegurar medidas imediatas adequadas a evento adverso ocorrido e enviar notificação a este CEP e, em casos pertinentes, à ANVISA;

Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas. Em caso de projetos do Grupo I ou II apresentados anteriormente à ANVISA, o pesquisador ou patrocinador

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC) entre o SINTUFAL
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 57.072-900
UF: AL **Município:** MACEJO
Telefone: (82)3214-1041 **E-mail:** cep@ufal.br

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS**



Continuação do Parecer: 5.172.900

deve enviá-las também à mesma, junto com o parecer aprovatório do CEP, para serem juntadas ao protocolo inicial;

Seus relatórios parciais e final devem ser apresentados a este CEP, inicialmente após o prazo determinado no seu cronograma e ao término do estudo. A falta de envio de, pelo menos, o relatório final da pesquisa implicará em não recebimento de um próximo protocolo de pesquisa de vossa autoria.

O cronograma previsto para a pesquisa será executado caso o projeto seja APROVADO pelo Sistema CEP/CONEP, conforme Carta Circular nº. 061/2012/CONEP/CNS/GB/M5 (Brasília-DF, 04 de maio de 2012).

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1808301.pdf	28/11/2021 00:21:49		Aceito
Outros	Carta_resposta.pdf	28/11/2021 00:15:41	JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_para_os_servidores_02.pdf	28/11/2021 00:14:39	JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_de_pesquisa_Josimar_02.pdf	28/11/2021 00:13:41	JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Termo_de_autorizacao_para_realizacao_da_pesquisa.pdf	01/10/2021 22:24:44	JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Termo_de_responsabilidade_e_compromisso_do_pesquisador.pdf	01/10/2021 22:15:28	JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS	Aceito
Orçamento	Orcamento_PB.pdf	01/10/2021 22:00:11	JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS	Aceito
Cronograma	Cronograma_PB.pdf	01/10/2021 21:58:01	JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto_projeto_PB.pdf	01/10/2021 21:56:35	JOSIMAR BARBOSA DOS SANTOS	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444, Mirre do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC) entre o SINTUFAL
 Bairro: Cidade Universitária CEP: 57.072-900
 UF: AL Município: MACEJO
 Telefone: (82)3214-1041 E-mail: cep@ufal.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS



Continuação do Parecer: 5.172.990

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

MACEIO, 16 de Dezembro de 2021

Assinado por:

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

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, n°1444, térreo do prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC) entre o SINTUFAL
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 57.072-900
UF: AL **Município:** MACEIO
Telefone: (82)3214-1041 **E-mail:** cep@ufal.br