

Wendell Luiz Linhares
(Organizador)



Educação Física e Áreas de Estudo do Movimento Humano

Wendell Luiz Linhares
(Organizador)



Educação Física e Áreas de Estudo do Movimento Humano

Atena
Editora
Ano 2019

2019 by Atena Editora
Copyright © Atena Editora
Copyright do Texto © 2019 Os Autores
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora
Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação: Karine de Lima
Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os Autores



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Faria – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Alexandre Leite dos Santos Silva – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
E24	Educação física e áreas de estudo do movimento humano [recurso eletrônico] / Organizador Wendell Luiz Linhares. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. Formato: PDF. Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader. Modo de acesso: World Wide Web. Inclui bibliografia. ISBN 978-85-7247-869-4 DOI 10.22533/at.ed.694192612 1. Educação física – Pesquisa – Brasil. I. Linhares, Wendell Luiz. CDD 613.7
Elaborado por Maurício Amormino Júnior CRB6/2422	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

A Educação Física, cada vez mais, tem se configurado como um campo acadêmico-científico que possibilita o encontro e, por conseguinte, o diálogo entre diversas áreas do conhecimento. Desta forma, o presente e-book “Educação Física e Áreas de Estudo do Movimento Humano” se constitui numa obra composta por quatorze artigos científicos, os quais estão divididos em dois eixos temáticos distintos, entretanto, interdependentes. No primeiro eixo intitulado “Exercício Físico e Movimento Humano”, é possível encontrar estudos que discutem o exercício físico aplicado a sujeitos com especificidades distintas, a partir de diferentes modalidades esportivas. No segundo eixo intitulado “Educação Física Escolar, Práticas Pedagógicas e Corporais”, é possível verificar estudos que discutem diferentes aspectos da Educação Física Escolar, que vão desde a organização pedagógica das aulas, perpassando por aspectos inclusivos, práticas corporais como as lutas e as atividades circenses, até as representações sociais que são criadas por professores. Não obstante, o presente e-book reúne autores de diversos locais do Brasil e do exterior, por consequência, de várias áreas do conhecimento, contribuindo para discussões de grande relevância da Educação Física. Portanto, é com grande entusiasmo e expectativa que desejo uma boa leitura a todos.

Wendell Luiz Linhares

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO SISTEMATIZADO PARA ATLETAS DE VÍDEO JOGOS	
Rudá Gonçalves Espírito Santo	
DOI 10.22533/at.ed.6941926121	
CAPÍTULO 2	8
AVALIAÇÃO DERMATOGLÍFICA EM JOGADORES UNIVERSITÁRIOS DE VOLEIBOL	
Hugo Politano	
Fabiana Neves Politano	
Anna Paula Silvério Silva	
Douglas Tribst Costa	
Ídico Luiz Pellegrinotti	
DOI 10.22533/at.ed.6941926122	
CAPÍTULO 3	18
AVALIAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE PESSOAS COM TRANSTORNO DO DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL (TDI) EM OFICINAS INCLUSIVAS DE TAEKWONDO	
Natália Monaco de Castro	
Marina Mathias Baptista Guimarães	
Thais Yuri Jo Santos	
Luan Tremante Espósito Pinheiro	
Eduardo Dias de Souza	
Gabriela Garcia Jimenez	
DOI 10.22533/at.ed.6941926123	
CAPÍTULO 4	32
EFEITOS DO EXERCÍCIO AERÓBIO NO RISCO CARDIOVASCULAR DE MULHERES EM AYACUCHO	
Oscar Gutiérrez Huamaní	
Florabel Rosario Narváez Lope	
Guadalupe Infante Escriba	
Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado	
Ciro Augusto Madueño García	
Juan Pariona Cahuana	
Magna Maricia Meneses Callirgos	
Jessica Rodrigues Pereira	
DOI 10.22533/at.ed.6941926124	
CAPÍTULO 5	44
GINÁSTICA LABORAL: PESQUISA INTERVENTIVA COM TRABALHADORES DO COMÉRCIO	
Marília Ferreira Silva	
Carmen Lucia Rocha Silva	
Luzia Samira Silva de Jesus	
Fernando Alves Ferreira	
Renata Machado de Assis	
DOI 10.22533/at.ed.6941926125	

CAPÍTULO 6	51
INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA NA AQUISIÇÃO DE HABILIDADES MOTORAS EM ADOLESCENTES	
Alan Cristian Alves Brito	
Luiz Eduardo Vieira Lemos	
Marco José Mendonça de Souza	
Eliana da Silva Coêlho Mendonça	
DOI 10.22533/at.ed.6941926126	
CAPÍTULO 7	63
INFLUÊNCIAS BIOECOLÓGICAS DA PRÁTICA DA NATAÇÃO NA VIDA DE UMA PESSOA COM DEFICIÊNCIA ACOMETIDA POR AVE: UM ESTUDO DE CASO	
Debora Gambary Freire Batagini	
Milton Vieira do Prado Junior	
Letícia do Carmo Casagrande Morandim	
Luis Felipe Castelli Correia de Campos	
Rubens Venditti Junior	
DOI 10.22533/at.ed.6941926127	
CAPÍTULO 8	79
ROTINA DE TREINO E SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL EM ATLETAS DE ALTA PERFORMANCE: UM LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO	
Emilton Lima de Carvalho	
Thiago dos Santos Maciel	
DOI 10.22533/at.ed.6941926128	
CAPÍTULO 9	90
A ORGANIZAÇÃO PEDAGÓGICA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA: ENTRE O REAL E O DESEJADO	
Flávio Alves Oliveira	
Ana Cristina Santos Duarte	
Miquéias Pereira dos Santos	
Gênesis Oliveira Rocha	
Erlan Pereira Santos	
Fátima Moraes Garcia	
DOI 10.22533/at.ed.6941926129	
CAPÍTULO 10	105
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: REPRESENTAÇÕES SOCIAIS ELABORADAS SEUS PROFESSORES	
Maria de Fátima Ferreira de Vasconcelos	
Pedro Humberto de Faria Campos	
DOI 10.22533/at.ed.69419261210	
CAPÍTULO 11	131
LA INCLUSIÓN EN EDUCACIÓN PRIMARIA CON ESPECIAL INCIDENCIA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA	
José Eugenio Rodríguez-Fernández	
Jorge Rodríguez Serrada	
Mary Ely Rodríguez Blanco	
DOI 10.22533/at.ed.69419261211	

CAPÍTULO 12	143
LUTAS CORPORAIS: DESAFIOS POSSÍVEIS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	
Dionny Felipe	
Flávio Pereira Pires	
José Roberto Gonçalves de Abreu	
Romário Guimarães Franca	
Grimaldo Patrício Ferreira	
Roberto da Silva	
Marli Quimquim	
DOI 10.22533/at.ed.69419261212	
CAPÍTULO 13	153
O CIRCO NA ESCOLA: UMA PROPOSTA DE TRABALHO COM MATERIAIS ALTERNATIVOS	
Ana Claudia Gonçalves Cunha	
Gledys Bitencourt Correa da Silva	
Jéssica de Freitas Alvarez Simon	
Lilian Pereira dos Santos Silva	
Simone Domingues Marques de Lauro	
DOI 10.22533/at.ed.69419261213	
CAPÍTULO 14	163
O DESUSO DAS UNIDADES TEMÁTICAS NÃO-ESPORTIVAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	
Luciano Barreto Lima	
DOI 10.22533/at.ed.69419261214	
SOBRE O ORGANIZADOR	176
ÍNDICE REMISSIVO	177

GINÁSTICA LABORAL: PESQUISA INTERVENTIVA COM TRABALHADORES DO COMÉRCIO

Marília Ferreira Silva

Acadêmica do curso de bacharelado em
Educação Física, UFG-REJ
ef.mariliasilva@gmail.com

Carmen Lucia Rocha Silva

Acadêmica do curso de bacharelado em
Educação Física, UFG-REJ
carmenlucia16@gmail.com

Luzia Samira Silva de Jesus

Acadêmica do curso de bacharelado em
Educação Física, UFG-REJ
luziasamira@hotmail.com

Fernando Alves Ferreira

Acadêmico do curso de bacharelado em
Educação Física, UFG-REJ
fernandoalvestsd@hotmail.com

Renata Machado de Assis

Docente dos cursos de Educação Física e do
mestrado em Educação, UFG-REJ
renatafef@hotmail.com

PALAVRAS-CHAVE: ginástica laboral;
trabalhador lojista; promoção da saúde.

INTRODUÇÃO

O comércio, de um modo geral, exige dos funcionários a melhoria e o crescimento da produtividade. Pohl et al (2013) explicam que a qualidade de vida dos trabalhadores afeta

diretamente a empresa. Uma empresa com trabalhadores saudáveis, aptos e motivados a trabalhar representa um capital maior.

O sedentarismo, parcial ou total, assim como os principais problemas de saúde enfrentados nos dias atuais, estão diretamente ligados à vida cotidiana e comunitária. Em um século em que trabalho, família e estudos ocupam boa parte do dia dos indivíduos, não se destina muito tempo para a prática de exercícios regulares que, longe de uma obrigação, deveria ser considerada uma atividade de prazer.

A todo o momento são criadas e lançadas novas modalidades de treinos a fim de melhorar a aptidão física, e diminuir o nível de sedentarismo, em sendo assim, a ginástica laboral (GL) participa desta classe e pode ser um meio eficaz na saúde e qualidade de vida do trabalhador que carece de estímulos físicos e mentais, contribuindo assim para que ele tenha uma melhor produtividade.

Desde a revolução industrial a classe do proletariado vem sofrendo com a demanda da indústria, tanto no que tange à sobrecarga de trabalho quanto de alta produção exigida pelo capitalismo. Para tanto, tais transformações deixam rastro de lesões e doenças no ambiente laborativo, dando margem para estudos que viabilizem mecanismos e estratégias para a

saúde de trabalhador.

A necessidade de prática de exercícios físicos no local de trabalho remonta à Revolução Industrial (Inglaterra, no século XVIII). A partir dessa época, o número de trabalhadores com lesões por esforços repetitivos (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) aumentou consideravelmente. Os novos processos de produção trouxeram mudanças consideráveis no ambiente de trabalho e, recentemente, a era da informática acentuou essa realidade. Essa situação impôs uma nova rotina aos trabalhadores, que têm uma vida sedentária, passam muitas horas com na mesma posição e quase sempre repetindo o mesmo movimento, milhares de vezes por dia (MENDES; LEITE, 2012).

Segundo Sampaio e Oliveira (2008), a GL consiste em exercícios realizados no local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica, enfatizando o alongamento e a compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias. Seguindo a mesma ideia, Picoli e Guastellini (2002) definem a GL como atividade física realizada no próprio local de trabalho, com exercícios elaborados para compensar e prevenir os efeitos negativos da LER/ DORT, das dores na coluna, dos desvios de postura e de outros problemas. Lima (2004), citado por Sampaio e Oliveira (2008), conceitua a GL como a prática de exercícios realizada coletivamente, durante a jornada de trabalho, prescrita de acordo com a função exercida pelo trabalhador, tendo como finalidade a prevenção de doenças ocupacionais, promovendo bem estar individual, por intermédio da consciência corporal: conhecer, respeitar, amar e estimular o seu próprio corpo. Para Figueiredo e Mont'Alvão (2005), a GL é uma atividade física realizada durante a jornada de trabalho, com exercícios de compensação aos movimentos repetitivos, à ausência de movimentos, ou a posturas desconfortáveis assumidas durante o período de trabalho.

A GL é um programa feito por profissionais na área trazendo qualidade de vida no trabalho (QVT), de promoção da saúde, sendo realizado durante o expediente de trabalho. Utiliza-se de exercícios físicos planejados, visando à prevenção de lesões por esforços repetitivos, que podem trazer distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.

Esse projeto de pesquisa interventiva foi destinado aos trabalhadores comerciários. De acordo com Cirne et al (2000, p. 6) “o comércio é a atividade responsável pela intermediação entre a produção das mercadorias e seu repasse aos consumidores”.

O objetivo geral do trabalho foi apresentar e implementar a GL como ferramenta de prevenção das doenças relacionadas ao trabalho, bem como promover saúde e qualidade de vida dos trabalhadores do comércio. Como objetivos específicos, buscou-se: inserir a GL no ambiente de trabalho do comércio, no estabelecimento selecionado; promover atividade física para esses trabalhadores; e contribuir na melhora da produtividade, saúde física e mental da turma praticante.

ATIVIDADE FÍSICA E PROMOÇÃO DA SAÚDE

Alguns autores conceituam saúde como uma simples ausência de doença, o indivíduo assim pode se considerar saudável por não apresentar nenhum tipo de enfermidade. Já a Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como bem-estar físico, mental e social, mais do que a mera ausência de doença, esta definição então vai contra esses conceitos ressaltando as condições humanas e físicas e englobando outros conceitos como estilo e qualidade de vida, e fatores de relevância (OMS, 1986).

Neste contexto, promoção da saúde deve ser vista de forma mais ampla, pois vai além do simples fato de prevenção de doença. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1986), a promoção em saúde caracteriza-se como um processo de envolvimento das pessoas para aumentar e melhorar o controle sobre a saúde; e associa-se às mudanças de atitude, mudanças de rotinas, alterando e melhorando a qualidade de vida.

Cirne e Candeias (1997) conceituam promoção em saúde como uma combinação de apoios educacionais e ambientais que visam atingir ações e condições de vida conducentes à saúde, sendo que, a combinação refere-se à necessidade de mesclar os múltiplos determinantes (fatores genéticos, ambiente, serviços de saúde e estilo de vida), com múltiplas intervenções ou fontes de apoio. Os apoios educacionais referem-se à educação em saúde caracterizada por quaisquer combinações de experiências de aprendizagem delineadas com vistas a facilitar ações voluntárias e apoios ambientais; referem-se a circunstâncias sociais, políticas, econômicas, organizacionais e reguladoras, relacionadas ao comportamento humano, assim como a todas as políticas de ação mais diretamente relacionadas à saúde.

Para Nahas (2010) o conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um. Existe, porém, consenso em torno da ideia de que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida de pessoas ou comunidades. A combinação desses fatores que moldam e diferenciam o cotidiano ser humano, resulta numa rede de fenômenos e situações que, abstratamente, pode ser chamada de qualidade de vida. Em geral, associam-se a essa expressão fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade.

Sobre a atividade física na promoção da saúde, Pitanga (2002) expõe que a partir da era epidemiológica das doenças crônico-degenerativas surgem diversos estudos sobre atividade física como meio de promoção da saúde. De acordo com o autor, desde a década de 1970 numerosos trabalhos têm consistentemente demonstrado que altos níveis de atividade física ou aptidão física estão associados à diminuição no risco de doença arterial coronariana, diabetes, hipertensão e osteoporose. Diante disso, a atividade física relacionada à saúde pode se constituir em fator que atenua o risco de adoecimento.

Cirne et al (2000) indicam que o avanço tecnológico pode ser considerado como

um dos fatores que trouxe consequências à saúde de trabalhadores do comércio, pois aumentou a exigência de capacitação e concentração, expondo-os a alguns sintomas, como estresse, junto com uma grande pressão psicológica. Tais problemas estão sempre afetando a massa trabalhadora. O trabalho não significa fonte de prazer para todos, mas também não pode ser motivo de sofrimento ou adoecimento. Ele não costuma ser considerado prazeroso para a maioria, e sim necessário, pois boa parte das pessoas trabalha com objetivo de ter uma remuneração que garanta seu sustento. O trabalho no comércio lida cotidianamente com uma grande pressão psicológica. A principal meta do setor é produzir e vender, o cliente tem sempre razão, o vendedor tem que vender e agradar para assim receber e cativar a simpatia do cliente. Os trabalhadores costumam trabalhar com carga horárias extenuantes, às vezes com pouco tempo de horário de almoço, na maioria das vezes nem conseguindo ir almoçar em casa, dependendo da distância entre a casa e o local de trabalho. Isso acaba influenciando no tempo de descanso, gerando maior desgaste físico e mental. Os desgastes físicos que afetam bastante os comerciários são as tarefas realizadas no cotidiano dentro da empresa, tais como posição (em pé ou sentados por muito tempo), manuseio de mercadorias pesadas, reposição de estoque, deslocamentos e uso de escadas, dentre outras.

Os estabelecimentos comerciais que investem na promoção de saúde dos funcionários, tendem a ter grandes retornos na produção e melhora do capital da empresa. Trabalhadores mais saudáveis produzem mais. Essas estratégias de promoção de saúde nas empresas podem ser aplicadas conforme as necessidades dos funcionários, focando no que mais os afetam na rotina de trabalho, e isso incorre no aumento da produtividade, bem como na melhoria da qualidade de vida dos funcionários dentro e fora da empresa.

A GL busca um espaço, no qual os trabalhadores, por livre e espontânea vontade, exercem várias atividades e exercícios físicos, que são muito mais do que um condicionamento mecânico, repetitivo e autômato. A GL deve ser muito bem planejada e variada, por se tratar de uma pausa ativa no trabalho e servir para quebrar o ritmo da tarefa que o trabalhador desempenha, funcionando como ruptura da monotonia (MENDES; LEITE, 2012).

Por ser ginástica global, a GL trabalha o cérebro, a mente, o corpo e também estimula o autoconhecimento, e pode-se afirmar que amplia a consciência e a autoestima, bem como proporciona um melhor relacionamento consigo mesmo, com os outros e com o meio onde tem a convivência com outras pessoas, levando a uma verdadeira mudança no comportamento das pessoas, tanto interno como externo (MENDES; LEITE, 2012).

A PESQUISA INTERVENTIVA REALIZADA

Esta experiência interventiva foi desenvolvida por meio da pesquisa ação, realizada em uma ampla loja situada no centro da cidade de Jatai-GO, que atua no

segmento de vendas de roupas e calçados, com doze funcionários.

Segundo Thiollent (1985), pesquisa-ação é um tipo de pesquisa social que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação da realidade a ser investigada estão envolvidos de modo cooperativo e participativo. De acordo com esse autor as etapas a serem seguidas são: 1. identificar problemas relevantes dentro da situação investigado; 2. estruturar a explicação dos problemas; 3. definir um programa de ação para a resolução dos problemas escolhidos como prioritários; 4. acompanhar os resultados da ação por intermédio de diversos meios de controle; 5. fazer uma síntese dos resultados obtidos em todas as fases.

Foram observados diversos fatores prejudiciais à saúde aos quais esses trabalhadores comerciários estão expostos em suas rotinas de trabalho: sofrem grandes desgastes, tanto físicos quanto mentais, bem como contínua pressão psicológica, e realizam diversos movimentos repetitivos que comprometem sua saúde. A inatividade física foi justificada pelos participantes por falta de tempo, pela rotina de trabalho ser corrida, por preferir passar o tempo livre cuidando dos afazeres de casa e da família.

Em seu cotidiano são realizadas tarefas que exigem diversos movimentos repetitivos prejudiciais à saúde. Ficam por bastante tempo em pé, fazem manuseio de mercadorias, reposição de estoque, entre diversas outras tarefas que exigem uma postura adequada para não ser relativamente prejudicial a saúde, o que se observou que eles não têm. Os operadores de caixa não têm um ambiente de trabalho com uma estrutura adequada que ajude a manter uma postura correta durante todo o expediente, sentam-se mal posicionados, ao fazer manuseio de documentos ou pegar algo mais abaixo da mesa acabam se movimentando de qualquer forma.

A pressão psicológica sofrida por esses trabalhadores é contínua. Estão sempre com o objetivo de atingir a meta de venda, e ficou evidente que para esses trabalhadores nem sempre é uma tarefa fácil, assim como também é difícil lidar e agradar os clientes, pois estão sempre atendendo diversos tipos diferentes de pessoas, gerando estresse tanto físico quanto mental.

Como afirmam Claro, Batomé e Kubo (2003, p. 5), “quando o objetivo é a melhoria da qualidade de vida, conseqüentemente, das saúdes da comunidade, os fatores sociais, ambientais e genéticos devem ser considerados”.

Inicialmente foi aplicado um questionário, contendo dez perguntas relacionadas às dificuldades encontradas na execução do trabalho pelos funcionários da loja e à prática de exercício físico pelos respondentes. Depois de analisado o questionário, foram propostas atividades físicas regulares para este público, que consistiam em dança, yoga, ginástica funcional e alongamento. Adotou-se o questionário com perguntas fechadas, que, de acordo com Negrine (1999), trata-se de uma ferramenta que verifica a opinião dos participantes por meio de perguntas elaboradas e bem estruturadas, relacionadas aos resultados que se pretende alcançar com a pesquisa.

Realizou-se também a observação participante e, na abordagem inicial, foi

criado um plano interventivo com a previsão de doze aulas para serem ministradas no local, com duração de trinta minutos cada uma, realizadas uma vez por semana, trabalhando o fortalecimento de forma preparatória, compensatória, corretiva e exercícios de relaxamento. Ao final da experiência foi aplicado outro questionário, com dez perguntas fechadas, nas quais as opções de respostas eram sim ou não.

Fomos cuidadosos no sentido de tornar as aulas mais interessantes e animadas, para que os participantes pudessem liberar o estresse do dia a dia e promover algum relaxamento para que assim atingisse também a descontração e integração. Mas apesar disso tivemos dificuldades em manter a motivação de todos. Muitos alegavam cansaço ou indisposição, o que é totalmente compreensível dada a jornada exaustiva que enfrentam todos os dias e o notório sedentarismo dessa classe. Foi observado que alguns no horário da aula estavam efetuando vendas, e outras vezes estavam doentes ou com alguma dor. Portanto, fica notória a necessidade de inserção imediata dos profissionais da Educação Física para trabalharem com a GL nas empresas, uma vez que traz inúmeras contribuições tanto para os trabalhadores de forma individualizada quanto coletiva. A GL poderá levar a um novo comportamento, para além da esfera do trabalho, visto a predominância da inatividade física do nosso campo de estudo em que de todos os integrantes que começaram, apenas seis continuaram e foram em todas as aulas.

Na análise das respostas dadas ao questionário, pode-se destacar como positivos os resultados obtidos por meio da implementação da GL, haja visto que dos doze participantes que responderam, obteve-se unanimidade do sim nas seguintes perguntas: se a atividade desenvolvida despertou o interesse em praticar atividades físicas; se recomendaria a GL para outras empresas; e se suas faltas ao trabalho diminuíram. Houve predominância também do sim nas perguntas sobre aproveitar melhor suas horas vagas, diminuição de dores no corpo, melhora na disponibilidade ao atender o cliente, aumento em seu desempenho no trabalho e aumento da produtividade.

Vale ressaltar que o não obteve maioria das respostas apenas na pergunta que diz respeito à melhor integração entre colegas de trabalho. Pode-se inferir que para haver melhora na interação com os colegas seria necessário um período maior de vivência com a GL.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados encontrados permitiram concluir que a implementação da GL foi de suma importância no dia-a-dia dos trabalhadores da loja, e foi possível atingir os objetivos esperados, melhorando os hábitos de saúde dos participantes e, conseqüentemente, amenizando as tensões provenientes das pressões feitas em busca de produtividade.

Em conversa com alguns participantes, foi relatado que após a implementação das aulas de GL os hábitos deles mudaram, e que começariam a praticar atividades

físicas regularmente. Alguns pediram indicação de profissionais para instruí-los, e a maioria queria que as aulas tivessem continuidade na loja, por já estarem acostumados com a rotina.

Enfim, como resultado da pesquisa ação desenvolvida, entendemos que a conscientização em relação aos benefícios da atividade física regular para os trabalhadores que participaram da experiência foi o saldo positivo, visto que pretendem inserir esta prática em seu cotidiano, de forma voluntária, por entenderem as contribuições que terão em vários aspectos de sua vida pessoal e profissional.

REFERÊNCIAS

CIRNE, A. M.; OLIVEIRA, L. S.; SANTOS, P. J.; PINTO, V. R. **Trabalhadores do comércio: como não negociar a saúde.** Caderno de saúde do trabalhador. Instituto Brasileiro de Saúde e Meio Ambiente, Trabalho e Cidadania-IBRAST, outubro, 2000.

CIRNE, A. M.; CANDEIAS, N. M. F. Conceitos de educação e de promoção em saúde: mudanças individuais e mudanças organizacionais. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 209-213, 1997.

CLARO, M. M.; BOTOMÉ, S. P.; KUBO, O. M. Condições de trabalho, vida e saúde de trabalhadores de comércio em shopping center. **Rev. Psicol. Organ. Trab.**, Florianópolis, v. 3, n. 2, p. 63-90, dez. 2003.

FIGUEIREDO, F.; MONT'ALVÃO, C. **Ginástica laboral e ergonomia.** Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

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

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010.

NEGRINE, A. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In.: MOLINA NETO, Vicente; TRIVIÑOS, A. N. S. (Orgs.). **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas.** Porto Alegre: Ed. Universidade/UFRGS/Sulina, 1999. p. 61-93.

OMS. A discussion document on the concept and principles of health promotion. **Health Promotion**, v. 1, n. 1, p. 73-76, 1986.

PICOLI, E. B.; GUASTELLI C. R. **Ginástica laboral para cirurgiões-dentistas.** São Paulo: Phorte, 2002.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** Brasília, v. 10, n. 3, p. 49-54, jul. 2002.

POHL, H. H.; RECKZIEGEL, M. B.; REUTER, E. M.; GALLIANO, L. M.; CORBELLINI, V. A.; STEIN, M. J. Perfil de saúde dos trabalhadores do comércio: um estudo relacionado com aptidão física. **Rev. Bras. Pesq. Saúde**, Vitória, v. 15, n. 1, p. 17-24, jan-mar. 2013.

SAMPAIO, A. A.; OLIVEIRA, G. R. J. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria de qualidade de vida no trabalho. **Rev. Caderno de Educação Física**, Marechal Rondon, v.7 n.13, p.71-79, set. 2008.

THIOLLENT, Michael. **Metodologia de pesquisa-ação.** São Paulo: Cortez 1985.

SOBRE O ORGANIZADOR

Wendell Luiz Linhares: Possui graduação plena em Ciências Biológicas pelo Centro Universitário Leonardo da Vinci – UNIASSELVI (2011), especialização “Lato Sensu” em Educação e Gestão Ambiental pela Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco (2011). Em 2016 concluiu sua segunda graduação, sendo o curso de licenciatura em Educação Física pela Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG e em 2019 se tornou Mestre em Ciências Sociais Aplicadas, pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG). Seus estudos têm como objeto o Esporte, sobretudo, o Futebol, tendo pesquisado suas diversas manifestações durante a graduação e pós-graduação. Atualmente têm desenvolvido pesquisas relacionadas ao processo de “identificação e pertencimento clubístico” e atua como docente da disciplina de Educação Física na Rede Particular de Ensino da cidade de Ponta Grossa – Paraná.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Agilidade 4, 6, 8, 69

Artes marciais 18, 19, 21, 22, 25, 152, 168, 169

Atletas 1, 2, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 17, 20, 64, 68, 75, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 85, 86, 87, 88, 95, 108

Aulas de educação física 31, 60, 90, 96, 103, 154, 155, 162, 163, 172, 175

Autonomia 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 52, 66, 68, 73, 75, 78, 100

C

Capacidades físicas 8, 29, 60, 95, 96, 120, 126

Cardiovascular 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43

Circo 153, 154, 155, 156, 162

Conteúdos não-esportivos 163

Coordenação motora 11, 15, 22, 29, 51, 60, 126, 155, 167

Cyber atleta 1, 2, 3, 4, 5, 6

D

Deficiência 4, 18, 19, 20, 29, 30, 63, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 74, 75, 76, 77, 78

Dermatoglifia 8, 10, 11, 12, 15, 16, 17

Docentes 90, 103, 135, 136, 139, 146, 151, 173, 174

E

Educação física escolar 31, 51, 60, 94, 96, 99, 102, 103, 105, 107, 110, 112, 114, 115, 118, 120, 121, 123, 125, 126, 128, 129, 130, 143, 145, 147, 153, 154, 155, 162, 165, 174, 175

Educación física 42, 102, 103, 104, 131, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142

Educación primaria 131, 137, 139

Esporte de participação 19

Esporte eletrônico 1, 2, 3, 6

Estudantes 38, 40, 51

Estudo de caso 63, 64, 69, 77, 78, 104

Exercício aeróbio 32, 37, 40, 41

Exercício físico 1, 3, 4, 5, 6, 7, 37, 41, 48, 66, 95, 101

F

Fisioterapia 19, 21, 22, 26, 72, 77

G

Ginástica laboral 44, 50

I

Inclusión 131, 132, 133, 134, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142

L

Luta corporal 143, 145, 151

M

Materiais alternativos 153, 166

Músculos 67, 69, 79, 86, 87, 164

N

Natação 29, 37, 63, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 88

P

Pessoa com deficiência 19, 29, 63, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 74, 75, 76, 77, 78

Práticas y estrategias inclusivas 131

Prática pedagógica 16, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 97, 98, 101, 102, 103, 123, 128, 129, 151, 152, 174

Pressão arterial 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 41

Promoção da saúde 41, 44, 45, 46, 50, 95, 96, 97, 101

R

Representações sociais 105, 107, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 126, 128, 129

Risco 4, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 40, 41, 42, 46, 58, 60, 65, 80

S

Saúde 5, 6, 8, 10, 11, 19, 29, 30, 32, 33, 34, 36, 37, 40, 41, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 55, 56, 61, 65, 77, 79, 80, 81, 82, 94, 95, 96, 97, 98, 100, 101, 102, 103, 108, 113, 115, 117, 118, 121, 122, 125

Saúde escolar 51

T

Tecnologia 2, 51, 53, 55, 56, 57, 60, 61, 63, 173

Teoria bioecológica do desenvolvimento humano 64, 67, 70, 76

Trabalhador lojista 44

Treinamento esportivo 79, 97

U

Unidades temáticas 163, 164, 165

Universitário 8, 175, 176

V

Vídeo jogos 1, 3

Voleibol 8, 9, 10, 12, 15, 16, 17, 88

