

# A Educação Física como Área de Investigação Científica 2

Lucio Marques Vieira Souza  
(Organizador)



# A Educação Física como Área de Investigação Científica 2

Lucio Marques Vieira Souza  
(Organizador)



**Editora Chefe**

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

**Assistentes Editoriais**

Natalia Oliveira

Bruno Oliveira

Flávia Roberta Barão

**Bibliotecária**

Janaina Ramos

**Projeto Gráfico e Diagramação**

Natália Sandrini de Azevedo

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

**Imagens da Capa**

Shutterstock

**Edição de Arte**

Luiza Alves Batista

**Revisão**

Os Autores

2020 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2020 Os autores

Copyright da Edição © 2020 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena

Editora pelos autores.



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. 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.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

**Conselho Editorial**

**Ciências Humanas e Sociais Aplicadas**

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

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. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense  
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa  
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília  
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia  
Profª Drª Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo  
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá  
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará  
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima  
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros  
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionale delle Figlie de Maria Ausiliatrice  
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador  
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense  
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins  
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas  
Profª Drª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
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. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

#### **Ciências Agrárias e Multidisciplinar**

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano  
Profª Drª Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás  
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados  
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  
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará  
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof. Dr. Jael Soares Batista – Universidade Federal Rural do Semi-Árido  
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Profª Drª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa  
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará  
Profª Drª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido  
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

## **Ciências Biológicas e da Saúde**

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas  
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves -Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira  
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras  
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco  
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá  
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná  
Prof. Dr. Douglas Gonçalves da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia  
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho  
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte

Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá  
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Profª Drª Priscila Tessmer Scaglioni – Universidade Federal de Pelotas  
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

### **Linguística, Letras e Artes**

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins  
Profª Drª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro  
Profª Drª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará  
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 Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná  
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará  
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste  
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

### **Conselho Técnico Científico**

Prof. Me. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo  
Prof. Me. Adalberto Zorzo – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza  
Prof. Me. Adalto Moreira Braz – Universidade Federal de Goiás  
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba  
Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva – Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí  
Prof. Me. Alexsandro Teixeira Ribeiro – Centro Universitário Internacional  
Prof. Me. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão  
Profª Ma. Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa  
Profª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico  
Profª Drª Andrezza Miguel da Silva – Faculdade da Amazônia  
Profª Ma. Anelisa Mota Gregoleti – Universidade Estadual de Maringá  
Profª Ma. Anne Karynne da Silva Barbosa – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Antonio Hot Pereira de Faria – Polícia Militar de Minas Gerais  
Prof. Me. Armando Dias Duarte – Universidade Federal de Pernambuco  
Profª Ma. Bianca Camargo Martins – UniCesumar  
Profª Ma. Carolina Shimomura Nanya – Universidade Federal de São Carlos  
Prof. Me. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Ma. Cláudia de Araújo Marques – Faculdade de Música do Espírito Santo  
Profª Drª Cláudia Taís Siqueira Cagliari – Centro Universitário Dinâmica das Cataratas  
Prof. Me. Clécio Danilo Dias da Silva – Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Me. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará  
Profª Ma. Daniela da Silva Rodrigues – Universidade de Brasília  
Profª Ma. Daniela Remião de Macedo – Universidade de Lisboa  
Profª Ma. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Me. Douglas Santos Mezacas – Universidade Estadual de Goiás  
Prof. Me. Edevaldo de Castro Monteiro – Embrapa Agrobiologia  
Prof. Me. Eduardo Gomes de Oliveira – Faculdades Unificadas Doctum de Cataguases  
Prof. Me. Eduardo Henrique Ferreira – Faculdade Pitágoras de Londrina  
Prof. Dr. Edwaldo Costa – Marinha do Brasil  
Prof. Me. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita  
Prof. Me. Ernane Rosa Martins – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás  
Prof. Me. Euvaldo de Sousa Costa Junior – Prefeitura Municipal de São João do Piauí  
Profª Ma. Fabiana Coelho Couto Rocha Corrêa – Centro Universitário Estácio Juiz de Fora  
Prof. Me. Felipe da Costa Negrão – Universidade Federal do Amazonas  
Profª Drª Germana Ponce de Leon Ramírez – Centro Universitário Adventista de São Paulo  
Prof. Me. Gevair Campos – Instituto Mineiro de Agropecuária  
Prof. Me. Givanildo de Oliveira Santos – Secretaria da Educação de Goiás  
Prof. Dr. Guilherme Renato Gomes – Universidade Norte do Paraná  
Prof. Me. Gustavo Krahl – Universidade do Oeste de Santa Catarina  
Prof. Me. Helton Rangel Coutinho Junior – Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro  
Profª Ma. Isabelle Cerqueira Sousa – Universidade de Fortaleza  
Profª Ma. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia  
Prof. Me. Javier Antonio Alborno – University of Miami and Miami Dade College  
Prof. Me. Jhonatan da Silva Lima – Universidade Federal do Pará  
Prof. Dr. José Carlos da Silva Mendes – Instituto de Psicologia Cognitiva, Desenvolvimento Humano e Social  
Prof. Me. Jose Elyton Batista dos Santos – Universidade Federal de Sergipe  
Prof. Me. José Luiz Leonardo de Araujo Pimenta – Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria Uruguay  
Prof. Me. José Messias Ribeiro Júnior – Instituto Federal de Educação Tecnológica de Pernambuco  
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás  
Profª Ma. Juliana Thaisa Rodrigues Pacheco – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Kamilly Souza do Vale – Núcleo de Pesquisas Fenomenológicas/UFPA  
Prof. Dr. Kárpio Márcio de Siqueira – Universidade do Estado da Bahia  
Profª Drª Karina de Araújo Dias – Prefeitura Municipal de Florianópolis  
Prof. Dr. Lázaro Castro Silva Nascimento – Laboratório de Fenomenologia & Subjetividade/UFPR  
Prof. Me. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Ma. Lillian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará  
Profª Ma. Liliani Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ  
Profª Drª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás  
Prof. Dr. Lucio Marques Vieira Souza – Secretaria de Estado da Educação, do Esporte e da Cultura de Sergipe  
Prof. Me. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados  
Prof. Dr. Luan Vinicius Bernardelli – Universidade Estadual do Paraná  
Prof. Dr. Michel da Costa – Universidade Metropolitana de Santos  
Prof. Dr. Marcelo Máximo Purificação – Fundação Integrada Municipal de Ensino Superior

Prof. Me. Marcos Aurelio Alves e Silva – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo

Profª Ma. Maria Elanny Damasceno Silva – Universidade Federal do Ceará

Profª Ma. Marileila Marques Toledo – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

Prof. Me. Ricardo Sérgio da Silva – Universidade Federal de Pernambuco

Profª Ma. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal

Prof. Me. Robson Lucas Soares da Silva – Universidade Federal da Paraíba

Prof. Me. Sebastião André Barbosa Junior – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Profª Ma. Silene Ribeiro Miranda Barbosa – Consultoria Brasileira de Ensino, Pesquisa e Extensão

Profª Ma. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo

Prof. Me. Tallys Newton Fernandes de Matos – Faculdade Regional Jaguaribana

Profª Ma. Thatianny Jasmine Castro Martins de Carvalho – Universidade Federal do Piauí

Prof. Me. Tiago Silvio Dedoné – Colégio ECEL Positivo

Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

**Editora Chefe:** Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira  
**Bibliotecária:** Janaina Ramos  
**Diagramação:** Luiza Alves Batista  
**Correção:** Giovanna Sandrini de Azevedo  
**Edição de Arte:** Luiza Alves Batista  
**Revisão:** Os Autores  
**Organizador:** Lucio Marques Vieira Souza

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

E24 A educação física como área de investigação científica 2 /  
Organizador Lucio Marques Vieira Souza. – Ponta  
Grossa - PR: Atena, 2020.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5706-576-1

DOI 10.22533/at.ed.761201711

1. Educação Física. 2. Esporte. 3. Exercício. I. Souza,  
Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

**Atena Editora**

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

contato@atenaeditora.com.br

## DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos.

## APRESENTAÇÃO

É com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “A Educação Física como Área de Investigação 2” que reúne 31 artigos abordando vários tipos de pesquisas e metodologias que tiveram contribuições significativas de professores e acadêmicos das mais diversas instituições de Ensino Superior do Brasil.

O objetivo principal é apresentar os avanços e atualidades da área e para isto a obra foi dividida em dois volumes: no Volume 2 com 03 principais eixos temáticos: Atividade Física e Saúde do capítulo 1 ao 5; Práticas alternativas e saúde coletiva do 6 ao 11 e Práticas corporais e aspectos sociológicos, entre os capítulos 12 e 16; no Volume 3 com 02 principais eixos temáticos: Educação Física Escolar do capítulo 1 ao 8 e Treinamento Físico do 9 ao 15.

Estruturada desta forma a obra demonstra a pluralidade acadêmica e científica da Educação Física, bem como a sua importância para a sociedade. Neste sentido, nos capítulos constam estudos diversas temáticas contemplando assuntos de importante relevância dentro da área.

Agradecemos a Atena Editora que proporcionou que fosse real este momento e da mesma forma convidamos você Caro Leitor para embarcar na jornada fascinante rumo ao conhecimento.

Lucio Marques Vieira Souza

## SUMÁRIO

### ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

#### **CAPÍTULO 1..... 1**

##### **A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE DURANTE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

Bianca Santos da Costa

Rogério Rocha Lucena

**DOI 10.22533/at.ed.7612017111**

#### **CAPÍTULO 2..... 12**

##### **A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ROTINA DE POLICIAIS MILITARES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE A TEMÁTICA**

Caroline de Fatima Barchaki

Maria de Fatima Fernandes Vara

**DOI 10.22533/at.ed.7612017112**

#### **CAPÍTULO 3..... 24**

##### **ASSOCIAÇÃO ENTRE SÍNDROME DE BURNOUT E PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM MEDICINA**

Talita Mendes Bezerra Ximenes

Emmanuella Passos Chaves

Priscila Brasil de Carvalho Rocha

Fernando Antônio Mendes Bezerra Ximenes

Raquel Autran Coelho Peixoto

Arnaldo Aires Peixoto Junior

**DOI 10.22533/at.ed.7612017113**

#### **CAPÍTULO 4..... 33**

##### **AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL DE UMA EMPRESA DE BIOTECNOLOGIA DE SORRISO-MT**

João Ricardo Gabriel de Oliveira

Adelar Aparecido Sampaio

Thaís Mendes Vala

Daiane Fernandes Borges

**DOI 10.22533/at.ed.7612017114**

#### **CAPÍTULO 5..... 44**

##### **AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DAS ÁREAS SAÚDE/BIOLÓGICA DO INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ – CAMPUS PALMAS**

Kleber Farinazo Borges

Cezar Grontowski Ribeiro

Marcio Flavio Ruaro

**DOI 10.22533/at.ed.7612017115**

## **PRÁTICAS ALTERNATIVAS E SAÚDE COLETIVA**

### **CAPÍTULO 6..... 51**

#### **CONTRIBUIÇÕES DA LIBRAS PARA A COMUNICAÇÃO COM O PERSONAL TRAINER E A CLIENTELA SURDA EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO**

Estélio Silva Barbosa

Bruno de Miranda Souza

Leonor Maria e Silva Palha Dias de Araújo

**DOI 10.22533/at.ed.7612017116**

### **CAPÍTULO 7..... 63**

#### **INFLUÊNCIA DA ACUPUNTURA NA MELHORIA DO DESEMPENHO DESPORTIVO: REVISÃO INTEGRATIVA**

Rosely Modesto Silva

Gildeene Silva Farias

Silvia Claudia Ferreira de Andrade

George Luís de Aguiar Barros

Adonize Leite Lima

Antonio Vanildo de Sousa Lima

**DOI 10.22533/at.ed.7612017117**

### **CAPÍTULO 8..... 76**

#### **MEDITAÇÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA INTERCURSO INEVITÁVEL NO CONTEMPORÂNEO MERCADO DE TRABALHO**

Cleia Gonçalves de Brito

**DOI 10.22533/at.ed.7612017118**

### **CAPÍTULO 9..... 84**

#### **SAÚDE COLETIVA COMO CONTEÚDO CURRICULAR NA FORMAÇÃO DO BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Adriano Matos Cunha

Rafaele Aragão dos Santos

**DOI 10.22533/at.ed.7612017119**

### **CAPÍTULO 10..... 93**

#### **TRANSTORNOS PSIQUIÁTRICOS E ATIVIDADE FÍSICA NA PERSPECTIVA DA SAÚDE COLETIVA**

Araceli dos Santos Nascimento

Ingrid Coelho de Jesus

Nayara Katherine Alencar dos Santos

Sara Sabrina Gomes Jorge

**DOI 10.22533/at.ed.76120171110**

### **CAPÍTULO 11 ..... 101**

#### **UMA ANÁLISE SOBRE AS POSSÍVEIS CONTRIBUIÇÕES DO PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA PARA A FORMAÇÃO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

João Marcos Saturnino Pereira

José Rodrigo Sabino Nobre

## **PRÁTICAS CORPORAIS E ASPECTOS SOCIOLÓGICOS**

<b>CAPÍTULO 12.....</b>	<b>113</b>
<b>FUTEBOL, LAZER E PATRIMÔNIO</b> Rafael Henrique Teixeira-da-Silva DOI 10.22533/at.ed.76120171112	
<b>CAPÍTULO 13.....</b>	<b>120</b>
<b>JOGOS DE MESA INTERDISCIPLINARES COM ANATOMIA HUMANA</b> Luiz Gabriel Maturana Letícia Gomes Santos Carolina Carvalho Alves Gabriel Fernandes Silva DOI 10.22533/at.ed.76120171113	
<b>CAPÍTULO 14.....</b>	<b>128</b>
<b>NATAÇÃO INFANTIL: MOTIVOS PARA O INGRESSO NA MODALIDADE</b> Letícia Maria Cunha da Cruz Jéssica Aparecida Campos Mariana Moratori Pires Matheus Felipe de Oliveira Neves Vinícius Moreira Neves Reis Carlos Alberto Camilo Nascimento DOI 10.22533/at.ed.76120171114	
<b>CAPÍTULO 15.....</b>	<b>134</b>
<b>QUE CABELO É ESSE? É O MEU. O CABELO COMO SÍMBOLO DA IDENTIDADE NEGRA NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIMONTES</b> Natália Mendes de Jesus Fernanda de Souza Cardoso DOI 10.22533/at.ed.76120171115	
<b>CAPÍTULO 16.....</b>	<b>154</b>
<b>SE-MOVIMENTAR: APROXIMAÇÕES ANTROPOLÓGICAS E GESTÁLTICAS</b> Carlos Luiz Cardoso DOI 10.22533/at.ed.76120171116	
<b>SOBRE O ORGANIZADOR.....</b>	<b>168</b>
<b>ÍNDICE REMISSIVO.....</b>	<b>169</b>

# CAPÍTULO 4

## AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL DE UMA EMPRESA DE BIOTECNOLOGIA DE SORRISO-MT

Data de aceite: 01/11/2020

Data de submissão: 21/09/2020

### João Ricardo Gabriel de Oliveira

Faculdade Centro Mato-Grossense - FACEM.  
Núcleo Ampliado de Saúde da Família,  
Secretaria Municipal de Saúde.  
Sorriso - Mato Grosso.  
<http://lattes.cnpq.br/9329113349258287>

### Adelar Aparecido Sampaio

Universidade Estadual do Oeste do Paraná -  
UNIOESTE.  
Marechal Cândido Rondon- PR  
<http://lattes.cnpq.br/2506347804463338>

### Thais Mendes Vala

Faculdade Centro Mato-Grossense - FACEM.  
Sorriso - Mato Grosso.  
<http://lattes.cnpq.br/1284320433601726>

### Daiane Fernandes Borges

FIT LABOR  
Sorriso - Mato Grosso.  
<http://lattes.cnpq.br/4343240847473821>

**RESUMO:** A ginástica laboral tem apresentado resultado positivos tanto para empresa quanto para o trabalhador, sendo uma importante ferramenta na prevenção de doenças ocupacionais. O presente estudo tem como objetivo avaliar um programa de ginástica laboral de uma empresa de biotecnologia de Sorriso – MT. Este estudo se caracteriza por um método descritivo de campo e de corte transversal

com amostragem de tipo conveniência e para coleta de dados foi utilizado como parâmetro um questionário semiestruturado. Participaram da pesquisa 57 trabalhadores com idade entre 21 a 56 anos com média na faixa etária 31,5 anos, sendo 42 do sexo masculino e 15 feminino, para a análise dos dados, utilizou-se a estatística descritiva, o valor absoluto e porcentagem. Resultados: Referente a pergunta o que o programa de Ginástica Laboral traz para os funcionários, sendo que os resultados mais significativos são: melhora do bem estar, sente-se mais disposto em desenvolver suas atividades no trabalho e alívio das dores corporais. Na questão, o que a Ginástica Laboral é para colaborador os escores mais expressivos foram o relaxamento e a prevenção. Concluiu-se que a Ginástica Laboral é uma importante ferramenta na prevenção das doenças ocupacionais, na melhoria da saúde do trabalhador podendo contribuir na diminuição do absenteísmo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ginástica Laboral, Doenças Ocupacionais, Avaliação de Programas.

### EVALUATION OF A LABORAL GYMNASTICS PROGRAM OF A BIOTECHNOLOGY COMPANY IN SORRISO-MT

**ABSTRACT:** Occupational gymnastics has shown positive results for both the company and the worker, being an important implement in the prevention of occupational diseases. The present study aims to evaluate a program of labor gymnastics of a biotechnology company in Sorriso - MT. This study is characterized by a descriptive field and cross-sectional method with

convenience sampling and for data collection a semi-structured questionnaire was used as a parameter. The survey included 57 workers aged 21 to 56 years old with an average age of 31.5 years old, 42 male and 15 female, for data analysis, descriptive statistics, absolute value and percentage were used. Results: Regarding the question that the Labor Gymnastics program brings to employees, the most significant results being: improving well-being, feeling more willing to develop their activities at work and relieving bodily pain. In terms of what Labor Gymnastics is for employees, the most expressive scores were relaxation and prevention. It was concluded that Labor Gymnastics is an important implement in the prevention of occupational diseases, in improving the health of the worker and may contribute to the reduction of absenteeism.

**KEYWORDS:** Labor Gymnastics, Occupational Diseases, Program Evaluation.

## 1 | INTRODUÇÃO

Investir na saúde do trabalhador é fundamental para empresa que terá diminuição de custos com absenteísmo e conseqüentemente melhora na produtividade, bem como, o colaborador será beneficiando de forma direta e indireta em sua saúde.

Atualmente no Brasil, infelizmente, as questões relacionadas com a adequação econômica dos ambientes de trabalho ainda necessitam melhorar. Existem empresas e instituições que utilizam bons exemplos que oferecem a seus colaboradores condições adequadas para o trabalho, mas uma parcela considerável de empresas ainda direciona os seus planejamentos baseados no que os trabalhadores podem produzir, não investindo em melhorias para promover a saúde de qualidade de vida de seus funcionários (OLIVEIRA, 2007).

Os programas de promoção da saúde nas empresas por meio da ginástica laboral no ambiente de trabalho, com foco na melhoria da qualidade de vida e prevenção de doenças ocupacionais, estão se tornando uma ferramenta importante e que devem integrar a cultura das empresas.

As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) ou os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), sendo as mesmas provocadas lesões por traumas cumulativos, repetitividade do mesmo gesto motor provocada pela função laboral, até mesmos pelas condições ergonômicas inadequadas (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008).

As doenças ocupacionais na atualidade têm aumentado de forma significativa, em especial as que estão relacionadas aos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) que segundo Fundacentro citado por Oliveira (2007, p.40):

DORT são os nomes dados às afecções de músculos, de tendões, de sinóvias (revestimento das articulações), de nervos, de fâscias (envoltório dos músculos) e de ligamentos, isoladas ou combinadas, com ou sem degeneração de tecidos. Elas atingem principalmente – mas não somente – os membros superiores, a região escapular (em torno do ombro) e a região cervical. Têm origem ocupacional, decorrendo (de forma combinada ou não) do uso repetido ou forçado de grupos musculares e da manutenção de postura inadequada.

No Brasil os DORT é uma preocupação de saúde pública devido aos custos gerados tanto para as empresas, colaboradores e governo são alarmantes, bem como tem despertado nos profissionais de saúde e de Recursos Humanos um olhar especial para esse problema.

Nesse sentido, segundo Maciel (2019) as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são as doenças que mais afetam os trabalhadores brasileiros. A constatação é do estudo do Ministério da Saúde em 2018 que utilizou dados do Sistema de Informação de Agravos de Notificação (Sinan), o levantamento aponta que, entre os anos de 2007 e 2016, 67.599 casos de LER/Dort foram notificados à pasta. Neste período, o total de registros cresceu 184%, passando de 3.212 casos, em 2007, para 9.122 em 2016. Tanto o volume quanto o aumento nos casos nesse período sinalizam alerta em relação à saúde dos trabalhadores.

Nesse contexto, no mundo empresarial já existe políticas de prevenção das doenças ocupacionais em especial a prevenção da DORT e promoção da saúde de seus colaboradores; sendo uma das ferramentas importante e que tem apresentado resultados positivos e o desenvolvimento de programas de ginástica laboral.

Nesse sentido o presente estudo tem como objetivo avaliar um programa de ginástica laboral de uma empresa de biotecnologia de Sorriso – MT.

## **2 | GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DAS DOENÇAS OCUPACIONAIS**

### **2.1 Ginástica Laboral Conceitos e Objetivos**

A ginástica laboral historicamente tem apresentado resultado positivos tanto para empresa quanto para o trabalhador nesse sentido é importante destacar seus conceitos e objetivos segundo alguns autores a seguir.

A Ginástica Laboral compreende exercícios específicos de alongamento, de fortalecimento muscular, de coordenação motora e de relaxamento, realizados em diferentes setores ou departamentos da empresa, tendo como objetivo principal prevenir e diminuir os casos de LER/DORT (OLIVEIRA, 2006).

Segundo Cañete et al apud Polito e Bergamaschi, (2002) a Ginástica Laboral são exercícios realizados no ambiente de trabalho, tendo como foco o aspecto preventivo e terapêutica, nos casos de LER/DORT, tendo como ênfase os exercícios de alongamento e a compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias.

Baseado nesse contexto, tem sido registrado por Martins (2001) Ginástica Laboral são exercícios realizados no próprio local de trabalho, com sessões de cinco, 10 ou 15 minutos, objetivos a prevenção das LER/DORT e a diminuição do estresse, através dos exercícios de alongamento e de relaxamento.

Para Melo e Gabarini (2007), a Ginástica Laboral é uma prática de atividade física

no local de trabalho composta por exercícios físicos específicos de curta duração e visa à promoção da saúde e melhoria das condições de trabalho.

Segundo Neves et al., (2018) destaca que a Ginástica Laboral seja aplicada de diferentes formas, por diversos profissionais, assumindo características distintas e abrangendo funções amplas.

## **2.2 Benefícios da Ginástica Laboral**

Evidencias tem demonstrado os resultados positivos da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais em especial nas doenças que estão relacionado as Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e aos DORT.

Nesse sentido Laux et al. (2016) ao analisar a importância de um programa de ginástica laboral influenciar na redução da quantidade de atestados médicos e consequentes afastamentos em uma empresa de tratamento de resíduos industriais da cidade de Chapecó-SC, observou-se uma redução em números absolutos de 51,52% nesses atestados, tanto por doenças sistêmicas, quanto por doenças osteomusculares.

Em contrapartida um estudo de revisão desenvolvido por Serra, Pimenta e Quemelo (2014, p.2014) destacou:

Os resultados de diferentes estudos sugerem que a ginástica laboral pode ser uma forma potencial de intervenção para minimizar os problemas de saúde no local de trabalho. Entretanto o estudo relata a falta de pesquisas que comprovem o efeito da Ginástica Laboral e aponta para a necessidade de outros estudos, em diferentes locais de trabalho e em diferentes populações de trabalhadores.

Seguindo o mesmo raciocínio Neves et al. (2018) observou-se em sua pesquisa uma escassez de estudos qualitativos e multimétodos, o que certamente poderia elucidar o alcance e o potencial da Ginástica Laboral.

Baseado nessa afirmação os mesmos autores destacam que os estudos revisados mostraram que a Ginástica Laboral isoladamente não parece ter capacidade para gerar mudanças tão profundas nos indivíduos, a ponto de alterar os parâmetros da sua qualidade de vida, do seu estado mental, e dos demais aspectos concernentes à relação do trabalhador com seu ambiente, sua organização e seu processo de trabalho.

Nesse sentido embora alguns estudos tem questionado a eficácia da ginástica Laboral a grande maioria das publicações tem avaliado a percepção do trabalhador em relação a melhora de bem estar, diminuição das dores corporais melhora do relacionamento pessoal no ambiente empresarial. (MARTINS, 2001); (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008); (OLIVEIRA et al., 2014); SILVA et al., 2015).

Baseado nesses pressupostos a ginástica laboral é um recurso para fazer frente ao problema, pois é considerado um exercício físico eficaz na prevenção de doenças relacionadas ao trabalho que pode promover a saúde e melhorar a qualidade de vida do trabalhador. Entretanto, é interessante notar que a ginástica, por si só, não terá resultados

significativos se não houver uma elaborada política de benefícios sociais, além de estudos ergonômicos, da colaboração de encarregados setoriais, técnicos de segurança do trabalho, dos médicos ocupacionais e dos profissionais de recursos humanos (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008).

A ginástica laboral vem apresentando destaque na prevenção nas doenças ocupacionais conforme destaca Leal et al. (2013) mostrou-se uma ferramenta relevante para a prevenção e a redução do quadro álgico em doenças ocupacionais em funcionários de uma instituição superior. Baseado nesse contexto, tem sido registrado por Medeiros et al. (2019, p. 113):

Foi possível identificar as contribuições da Ginástica Laboral para os servidores, através das expressões faciais e corporais ao realizarem as atividades, em especial nas recreativas, nas expectativas quanto às atividades seguintes, na interação social atuando sobre a timidez de alguns participantes, nos diálogos informais a respeito da permanência do projeto, nas respostas dos questionários quanto aos benefícios físicos e no tocante a diminuição de dores musculares, e na compreensão da importância da Ginástica Laboral.

Os achados na literatura até aqui descrito tem demonstrado a eficácia da Ginástica Laboral, entretanto, Lima (2017, p. 75) destaca que:

Para que o programa tenha eficácia, recomenda-se uma frequência mínima de três vezes por semana de exercícios no local de trabalho, com aulas de dez a quinze minutos de duração e, se possível, no início, no final da jornada ou mesmo durante as pausas. As equipes de profissionais de saúde envolvidas na condução do programa devem, dentro do planejamento de aulas, utilizar os conceitos de periodização para priorizar o aspectofuncional dos exercícios para melhorar a aptidão física dos trabalhadores, além de estabelecer com os líderes e gestores estratégias de motivação para uma participação mais efetiva dos trabalhadores no programa.

Todo programa de ginástica laboral deve propiciar principalmente a mudança individual, que acarretará benefícios pessoais e coletivos, a partir de melhorias no ambiente ocupacional (ROSSATO et al., 2013).

Nesse sentido é importante destacar que os programas de ginástica laboral tem como foco a prevenção das doenças ocupacionais em especial as DORT, entretanto, a ginástica laboral deve desenvolver ações para estimular o colaborador a ter um estilo de vida ativo e hábitos de vida saudável.

Baseado nesse contexto, Martins (2014, pag.19) destaca em seu estudo que o programa de Ginástica Laboral durante três meses contribuiu de maneira significativa quanto à redução de queixas osteomusculares e promoção do estilo de vida.

Entretanto é importante ressaltar que:

A ginástica laboral, por si só, não terá resultados significativos, se não houver uma elaborada política de benefícios sociais, além de estudos ergonômicos, da colaboração dos gerentes, dos técnicos de segurança do trabalho, dos

médicos ocupacionais e dos profissionais de recursos humanos (OLIVEIRA, 2007, pag.47).

A ginástica laboral tem se tornado, no decorrer das últimas décadas, uma ferramenta muito importante para empresas (LIMA, 2018). Nesse contexto, os programas de ginástica laboral necessitam ser planejado e desenvolver uma periodização adequada dos exercícios no ambiente de trabalho baseado na avaliação ergonômico e avaliação das condições de saúde do trabalhador para que a ginástica laboral possa apresentar resultados efetivos com relação a prevenção das doenças ocupacionais em especial os DORT. Segundo Moretto; Chesani e Grillo, (2017, p. 163):

Percebe-se que quanto maior o escore de qualidade de vida. A associação de medidas preventivas ao trabalhar, como períodos de micropausas, atenção para posturas corretas e ginástica laboral, podem influenciar a redução de dor e prevenção de doenças, como também aprimorar a qualidade de vida.

Baseado nessas evidências os programas ginástica possui uma relevância importante para prevenir doenças ocupacionais, bem como promover saúde no ambiente de trabalho contribuindo diretamente para melhora da qualidade de vida do colaborador.

## **3 | METODOLOGIA**

### **3.1 Característica do estudo**

Este estudo se caracteriza por um método descritivo de campo e de corte transversal com amostragem de tipo conveniência e para coleta de dados foi utilizado como parâmetro um questionário semiestruturado e adaptado proposto por Soares, Assunção & Lima (2006) e Oliveira (2006).

### **3.2 População e Amostra**

A empresa possui 70 colaboradores e participaram da pesquisa 57 trabalhadores com idade entre 21 a 56 anos com média na faixa etária 31,5 anos, sendo 42 do sexo masculino e 15 feminino, para participar do estudo todos teriam que estar participando do programa de ginástica laboral após 6 meses de prática, sendo realizada duas vezes por semana, no período matutino, com duração de 15 a 20 minutos cada sessão.

### **3.3 Procedimentos**

Os participantes responderam questionário semiestruturado com questões fechadas. Para participar da coleta de dados os colaboradores foram convidados de forma aleatória e voluntária na sala de treinamento da empresa para responderem o questionário.

### 3.4 Análise estatística

Para apresentação dos resultados da pesquisa, a qual se propôs a avaliar um programa de ginástica laboral, por meio de questionário individual, os dados foram apresentados em tabela que contém os dados obtidos. Para a análise dos dados obtidos no presente estudo, utilizou-se a estatística descritiva, o valor absoluto e porcentagem.

## 4 | ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Ao analisar a tabela 1 foi possível constatar que no quesito, se o colaborador pratica alguma atividade física ou esporte, 49,1% responderam que sim e 50,9% assinaram a resposta não.

Baseado nessa constatação é importante destacar que um número considerável de trabalhadores são sedentários e essa situação pode impactar diretamente a saúde na qualidade de vida dos mesmos.

Quando se trata de benefícios do programa de ginástica laboral, acredita que o programa de Ginástica Laboral pode proporcionar benefícios? 89,5% dos funcionários responderam, “sim” que a Ginástica Laboral proporciona benefícios, em contrapartida apenas 10,5% dos avaliados responderam não.

Questões:	Sim		Não	
	n	%	n	(%)
Você pratica alguma atividade física ou esporte?	28	(49,1)	29	(50,9)
Você acredita que o programa de Ginástica Laboral pode proporcionar benefícios?	51	(89,5)	6	(10,5)

Tabela 1 – Questões relacionada a prática de atividade física e o programa de ginástica laboral.

Fonte: Autores (2020).

Esse resultado demonstra quanto o programa de Ginástica Laboral é perceptível ao trabalhador acerca de seus benefícios.

Um estudo similar desenvolvido por Walsh et al. (2014) constatou que os resultados indicaram a percepção positiva dos efeitos da Ginástica Laboral com relação a todos os itens avaliados. Quanto aos benefícios emocionais, pode-se destacar percepção na melhora do humor, diminuição do estresse e melhora da saúde. Identificou-se também percepção positiva quanto à integração entre os colegas, disposição e bem-estar no ambiente de trabalho.

Com relação quais os benefícios o colaborador sentiu com o Programa de Ginástica Laboral que estão descritos na tabela 2, os resultados mais expressivos detectados foram que 77,2% responderam que sim, alívio das dores corporais e que 78,9% sente-se mais

disposto em desenvolver suas atividades no trabalho. Já em relação a questão melhoria do bem-estar o resultado merece destaque 82,5% responderam que sim.

Questões:	Sim		Não	
	n	(%)	n	(%)
Alívio das dores corporais?	44	(77,2)	6	(10,5)
Melhorou o relacionamento com os colegas de trabalho?	34	(59,6)	8	(14,0)
Sente-se mais disposto em desenvolver suas atividades no trabalho?	45	(78,9)	1	(1,8)
Melhorou o bem estar?	47	(82,5)	1	(1,8)

Tabela 2 – Quais os benefícios que você sentiu com o Programa de Ginástica Laboral?

Fonte: Autores (2020).

Baseado nesses resultados, é interessante notar o efeito positivo da prática da Ginástica Laboral na saúde do trabalhador, bem como beneficiando de forma direta e indiretamente a empresa com a diminuição dos custos com doenças ocupacionais

Nesse sentido, Gomes et al (2012) em seu estudo verificou os benefícios percebidos pelos praticantes da Ginástica Laboral. Foram mencionados os seguintes benefícios, melhoria das condições de saúde, aumento da disposição para o trabalho no dia a dia, melhoria da relação com os colegas, melhoria no desempenho de suas funções no trabalho, controlar o estresse, melhoria das relações com a empresa.

Na questão em destaque na tabela 3, no que se refere o que a Ginástica Laboral é para colaborador. Foi possível identificar destaque nas respostas que 71,9% dos avaliados pontuaram que a ginástica laboral proporciona relaxamento, 35,1% estímulo e 71,9% responderam prevenção.

Questões:	n	(%)
Lazer	9	(15,8)
Relaxamento	41	(71,9)
Prazer	6	(10,5)
Tarefa	2	(3,5)
União com colegas	10	(17,5)
Obrigaçã	3	(5,3)
Estímulo	20	(35,1)
Prevençã	41	(71,9)

Tabela 3 – A Ginástica Laboral significa para você?

Fonte: Autores (2020).

Esses resultados apontam quanto o programa de Ginástica Laboral significa e impacta positivamente na percepção do trabalhador com relação a sua importância para a saúde.

Baseado nesse contexto, tem sido registrado por Teixeira e Delatorri (2018) em seu trabalho demonstrou que a Ginástica Laboral se torna eficaz na prevenção das doenças ocupacionais, como dores lombares, diminuição do stress, diminuição do tabagismo e uso de bebidas alcóolicas. Foi possível observar também que muitas empresas já estão aderindo à prática e criando projetos de Ginástica Laboral com o objetivo de proporcionar aos funcionários momentos de relaxamento, de cuidado com área física e emocional, e ao mesmo tempo, contribuindo para o crescimento da empresa, ou seja, investe no recurso humano com um olhar para um futuro financeiro bem melhor.

## 5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Baseado no referencial teórico do presente trabalho os diferentes autores tem destacado a contribuição da Ginástica Laboral na prevenção das doenças ocupacionais e melhora da saúde e qualidade de vida dos trabalhadores.

No que diz respeito à análise dos resultados da referida pesquisa, um percentual considerável dos colaboradores responderam que “sim”, acreditar que o programa de Ginástica Laboral pode proporcionar benefícios. Em relação quais os benefícios o colaborador sentiu com o Programa de Ginástica Laboral traz para os funcionários, sendo que os mais significativos são: melhora do bem-estar, sente-se mais disposto em desenvolver suas atividades no trabalho e alívio das dores corporais. Já na questão: o que a Ginástica Laboral é para colaborador os escores mais expressivos foram o relaxamento e a prevenção.

Fica evidente, portanto, que a Ginástica Laboral é uma importante ferramenta na prevenção das doenças ocupacionais, na melhoria da saúde do trabalhador podendo contribuir na diminuição do absenteísmo.

## REFERÊNCIAS

GOMES, H. R et al. Percepção de praticantes de ginástica laboral sobre parâmetros de saúde geral e relacionada ao trabalho. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 11, n. 4, p.113-120, 2012. Disponível em: <https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/home/viewArticle/987>. Acesso em: 25 fev. 2020.

LAUX, R.C et al. Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. **Ciencia & Trabajo**, v. 18, n. 56, p.130-133, ago. 2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000200009>>. Acesso em: 13 fev. 2020.

LEAL, A.T.A et al. O efeito da ginástica laboral nas doenças ocupacionais em funcionários de uma instituição de ensino superior. **Disciplinarum Scientia: Ciências da Saúde**, Santa Maria, v.14, n.2, p.227-232, 2013. Disponível em: <<https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/1050/994>>. Acesso em: 15 fev. 2020.

LIMA, V. A. **Desenvolvimento e validação de um questionário de avaliação de programas de ginástica laboral**. 2017. 117 f. Tese (Doutorado) - Curso de Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas - SP, 24-08- 2017. Disponível em: <[http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/335622/1/Lima\\_ValquiriaAparecid aDe\\_D.pdf](http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/335622/1/Lima_ValquiriaAparecid aDe_D.pdf)>. Acesso em: 20 fev. 2020.

LIMA, V. de. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2018.

MACIEL, V. **LER e DORT são as doenças que mais acometem os trabalhadores, aponta estudo**. 2019. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45404-ler-e-dort-sao-as-doencas-que-mais-acometem-os-trabalhadores-aponta-estudo>>. Acesso em: 29 jan. 2019.

MARTINS, B. **Os efeitos da ginástica laboral sobre o estilo de vida dos trabalhadores de uma empresa metalúrgica de Criciúma – SC**. 2014. 21 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2014. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/3096/1/Bruna%20Martins%20da%20Cunha.pdf>. Acesso em: 17 mar. 2020.

MARTINS C.O. **Ginástica laboral no escritório**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2001.

MEDEIROS, A. G. A et al. Contribuições da ginástica laboral para qualidade de vida dos servidores de uma universidade estadual. **Extensio**: Revista Eletrônica de Extensão, [s.l.], v. 16, n. 32, p.107-115, 24 abr. 2019. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). <http://dx.doi.org/10.5007/1807-0221.2019v16n32p107>. Disponível em:<<https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/18070221.2019v16n32p107/39127>>. Acesso em: 20 fev. 2020.

MELO, D.A ;GAMBARINI, L. C. **Benefícios psicológicos da ginastica laboral para professores da escola municipal de educação infantil e ensino fundamental beatriz mireya**. 2007. 50 f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Fundação Universidade Federal de Rondônia – UNIR, Jaru – Rondônia, 2007.

MORETTO, A. F; CHESANI, F. H; GRILLO, L.P. Sintomas osteomusculares e qualidade de vida em costureiras do município de Indaial, Santa Catarina.

**Fisioterapia e Pesquisa**, v. 24, n. 2, p.163-168, jun. 2017. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/fp/v24n2/2316-9117-fp-24-02-00163.pdf>. Acesso em: 16 mar. 2020.

NEVES, R.F et al. A ginástica laboral no Brasil entre os anos de 2006 e 2016: uma scoping review. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 16, n. 1, p.82-96, 2018. Disponível em: <<http://www.rbmt.org.br/details/297/pt-BR/a-ginastica-laboral-no-brasil-entre-os-anos-de-2006-e-2016-uma-scoping-review>>. Acesso em: 10 fev. 2020.

OLIVEIRA, J.R.G. **A prática da ginástica laboral**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

OLIVEIRA, J.R.G. Importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais **Revista de Educação Física** – n.139, dez. 2007.

OLIVEIRA, J.R.G et al. Avaliação de um programa de ginástica laboral na melhoria da qualidade de vida de trabalhadoras cartorárias do município de Sorriso, MT. **Efdeportes.com**: Revista Digital, Buenos Aires, n. 195, p.1-4, 2014. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd195/avaliacao-de-um-programa-de-ginastica-laboral.htm>>. Acesso em: 15 fev. 2020.

POLITO E; B. E. C. **Ginástica laboral**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

ROSSATO, L. C. et al. Prática da ginástica laboral por trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, Brasil. **Revista Brasileira Educação Física Esporte**, São Paulo, v. 27, n. 1, p.15-23, 2013. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092013000100003&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092013000100003&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 18 mar. 2013.

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

SERRA, M. V. G. B; PIMENTA, L.C; QUEMELO, P. R. V. Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador: uma revisão de literatura. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Bahia, v. 3, n. 4, p.195-307, 2014. Disponível em: <<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/436-1711-1-PB.pdf>>. Acesso em: 10 jan. 2020.

SILVA, C.A.R et al. Efeitos da ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores da cerâmica primos de Adelândia-Go. **Revista Faculdade Montes Belos**, Monte Belo, v. 8, n. 3, p.125-179, 2015. Disponível em: <<http://faculadademontesbelos.com.br/wp-content/uploads/2017/11/194-744-1-PB.pdf>>. Acesso em: 15 fev. 2020.

SOARES, R. G; ASSUNÇÃO, A. Á; LIMA, F. P. A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, p.149-160, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbso/v31n114/13.pdf>>. Acesso em: 13 dez. 2019.

TEIXEIRA, L. M; DELATORRI, M. S. Os impactos da atividade ginástica laboral (GL) no desempenho do trabalhador. **Revista Dimensão Acadêmica**, Castelo, v. 3, n. 1, p.6-21, 2018. Disponível em: <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2018/09/revista-dimensao-academica-v03-n01-artigo01.pdf>. Acesso em: 28 fev. 2020.

WALSH, I. A. P et al. Percepção dos servidores de um Hospital de Clínicas sobre os efeitos da Ginástica Laboral. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, Uberaba, v. 2, n. 1, p.22-27, 2014. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/1144-5542-1-SM.pdf>. Acesso em: 28 fev. 2020.

## ÍNDICE REMISSIVO

### A

Academias de Musculação 51, 52, 53, 55

Acupuntura 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75

Anatomia Humana 120, 121, 122, 123, 125, 126, 127

Antropologia Médica 154, 155, 156, 157, 159, 163

Atividade Física 1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 30, 35, 39, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 67, 80, 85, 86, 93, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 133

Avaliação de Programas 33, 42

### C

Cabelo 134, 135, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153

Comunicação 21, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 93, 97, 118, 125, 126, 131, 153, 163, 164

Conteúdo Curricular 84

Cultura 34, 58, 61, 81, 102, 110, 113, 115, 116, 117, 118, 127, 135, 136, 138, 139, 144, 152, 153, 159

### D

Desempenho Desportivo 63, 64, 72, 74

Doenças Ocupacionais 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 42

### E

Educação Física 2, 10, 21, 22, 41, 42, 43, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 59, 60, 61, 62, 74, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 93, 98, 100, 101, 102, 103, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 113, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 127, 128, 130, 133, 134, 135, 140, 150, 154, 155, 157, 159, 161, 163, 164, 166, 168

Envelhecimento 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

Estudantes 24, 25, 26, 29, 30, 31, 44, 45, 48, 49, 50, 102, 103, 107, 110, 126, 134, 135, 140, 144

Exercício Físico 1, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 24, 26, 28, 29, 31, 36, 44, 97

### F

Formação de Professores 57, 101, 102, 103, 104, 106, 111, 112, 152, 154

Futebol 72, 98, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119

## **G**

Ginástica Laboral 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43

## **I**

Identidade Negra 134, 135, 138, 139, 140, 141, 145, 146, 150, 151, 152, 153

Inclusão 50, 51, 52, 60, 61, 66, 78, 80, 81, 86

Infância 6, 128, 131, 132, 141, 148, 149

Interdisciplinaridade 93, 95, 120, 121, 126, 127

## **J**

Jogos de Mesa 120, 122, 123, 126

## **L**

Libras 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62

## **M**

Médicos 13, 24, 25, 36, 37, 38, 41, 129

Meditação 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82

## **N**

Natação 68, 128, 129, 130, 131, 132, 133

## **P**

Patrimônio 113, 114, 116, 117, 118, 119

Personal Trainer 51, 52, 54, 55, 56, 59, 60

Polícia Militar 12, 13, 15, 17, 22

Programa Residência Pedagógica 101, 102, 106, 109

## **Q**

Qualidade de Vida 1, 2, 5, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 34, 36, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49, 50, 59, 63, 85, 86, 93, 97, 98

## **R**

Rendimento 63, 64, 66, 67, 70, 72, 74

## **S**

Saúde Coletiva 22, 42, 84, 86, 89, 91, 92, 93, 95, 96, 99, 100

Símbolo 134, 138, 149

Síndrome de Burnout 19, 22, 24, 25, 27, 29

## T

Trabalho 2, 6, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 27, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 51, 52, 56, 61, 62, 75, 76, 77, 78, 80, 81, 82, 83, 86, 93, 94, 95, 98, 101, 102, 103, 111, 112, 113, 118, 120, 130, 136, 140, 144, 146, 153, 154, 157

Transtornos Psiquiátricos 93, 95, 96

# A Educação Física como Área de Investigação Científica 2

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br) 

[contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br) 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

[www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br) 

Atena  
Editora

Ano 2020

# A Educação Física como Área de Investigação Científica 2

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br) 

[contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br) 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

[www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br) 