



A GINÁSTICA LABORAL NA CONCEPÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM RORAIMA: FERRAMENTA PARA O BEM ESTAR SOCIOAMBIENTAL

RODRIGUES, Sandra Maria de Souza ¹

MELO, Nildete Silva de ²

RESUMO

A Ginástica Laboral - GL apresenta-se como uma ferramenta capaz de, a baixo custo, reduzir os acidentes de trabalho e a ocorrência de doenças ocupacionais, bem como proporcionar um aumento da produtividade dos trabalhadores, por meio da melhoria de suas condições laborais e de sua motivação. O capital humano surge então como ator principal de mudanças para o paradigma da sustentabilidade. Como também, um sistema que permite às pessoas cooperarem através de ações de reciprocidade, zelarem pelo bem público e promover a prosperidade. O objetivo geral do estudo foi conhecer a concepção dos professores de Educação Física do Instituto Federal de Roraima-IF/RR, sobre a Ginástica Laboral e seus benefícios para promoção da qualidade de vida do ser humano. Para tanto, foi realizada uma pesquisa com foco, predominantemente qualitativo com análise simples. Foi aplicada como instrumento de coleta de dados a entrevista semiestruturada para 5 professores do oitavo módulo do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física

¹ Licenciada em Educação Física. Especialista em Exercício e Qualidade de vida. Mestre em Educação. Professora da Educação Básica. Email: rodriguesx@oi.com.br

² Graduada em Letras. Especialista em Psicopedagogia. Meste e Doutora em Educação. Professora do Curso de Letras da Universidade Estadual de Roraima. Email: nildetemelo@yahoo.com.br

da IF/RR. A intenção foi verificar valores e competências que estes professores adquiriram na sua formação, e se são congruentes com os valores e competências requeridas para formação da práxis em GL. As respostas foram categorizadas em Concepção da GL e Formação Inicial do profissional de EF, através da Análise de Conteúdo (AC), seguindo as orientações da análise temática de Bardin (1977). Os resultados da pesquisa evidenciaram que a Ginástica Laboral é uma atividade física que traz benefícios e proporciona a qualidade de vida, dando maior flexibilidade, mobilidade, postura socialização e concentração ao ser humano, e apresenta valores e competências essenciais para a formação do capital social.

Palavras-chave: Ginástica Laboral. Qualidade de Vida. Sustentabilidade.

RESUMEN

La Gimnasia Laboral - GL se presenta mismo como una herramienta capaz de, a bajo costo, reducir los accidentes relacionados con el trabajo y la ocurrencia de enfermedades ocupacionales, así como proporcionar un aumento en la productividad de los trabajadores, a través de la mejora de sus condiciones de trabajo y su motivación. El capital humano aparece como protagonista de los cambios en el paradigma de la sostenibilidad. Además, un sistema que permite a las personas a colaborar a través de acciones recíprocas, celar por el bien pública y promover la prosperidad. El objetivo general del estudio fue conocer la concepción de los profesores de Educación Física en el Instituto Federal de Roraima-IF/RR, en relación a la de gimnasia y sus beneficios para promover la calidad de vida de los seres humanos. Con este fin, se realizó una encuesta con enfoque predominantemente cualitativo con el simple análisis. Se ha aplicado como herramienta para la recolección de datos la entrevista semiestructurada a cinco profesores de octavo módulo del Curso de Licenciatura Plena en Educación Física de IF / RR. La intención era verificar los valores y competencias que estos profesores han adquirido en su formación, y si mantienen los valores y competencias exigidas para la formación de la praxis en GL. Las respuestas fueron categorizadas en diseño de GL y profesional de EF, a través de Análisis de Contenido (CA), siguiendo las directrices en el análisis temático de Bardin (1977). Resultados de la encuesta mostraron que la Gimnasia Laboral es una actividad física que aporta beneficios y proporciona la calidad de vida, dando una mayor flexibilidad, movilidad, postura y socialización e concentración a los seres humanos, y presenta valores y competencias básicas para la formación de capital social.

Palabras clave: Gimnasia Laboral. Calidad de vida. Sostenibilidad.

1 INTRODUÇÃO

Muitas organizações chegam ao consenso de que, o fator competitivo de uma empresa não está nos processos, nos produtos ou nos serviços, mas nas pessoas que são as principais responsáveis pela capacidade de criar e agregar valores ao negócio. As empresas tiveram que rever suas estratégias de negócios e se adaptar às necessidades de diferentes níveis sociais, raças, religiões, perfis demográficos,

costume e tradições. Além disso, o crescimento da população mundial, o elevado padrão de consumo, os problemas ambientais, a pressão da opinião do consumidor, contribuíram para o debate em torno do desenvolvimento sustentável. A partir dos anos 80 em Brundtland, surge a proposta do desenvolvimento sustentável e responsabilidade empresarial, que tinha como premissa básica o atendimento as necessidades das gerações presentes e futuras.

Cabe destacar que, o desenvolvimento sustentável caracteriza-se por uma visão multidimensional e de longo prazo de desenvolvimento. Isto é, outras dimensões devem ser consideradas também importantes além da econômica, a saber, a social, ambiental, cultural, política e espacial, que se inter-relacionam, interagem e são interdependentes, isto é, capazes de influenciar e serem influenciados.

Em consequência disso, há necessidade de uma força de trabalho saudável motivada e preparada para a competição atualmente existente. A capacidade, na visão dos empresários, de a empresa responder à demanda de seus funcionários em relação a uma melhor qualidade de vida evidenciam fatores de mudanças nas políticas públicas tanto educacionais quanto da saúde. No que se refere a fatores de qualidade de vida, segundo Lima (2007, p. 47) a promoção de saúde envolve as estratégias de transformação das condições de vida e de trabalho, que por sua vez envolvem as estruturas subjacentes aos problemas da saúde, exigindo uma abordagem intersetorial.

Dessa maneira, evidencia-se, a importância do capital social, como recurso para o desenvolvimento sustentável. A Ginástica Laboral está posicionada dentro desse pensamento, que abriga questões cruciais para o bom funcionamento das empresas de todo e qualquer segmento. Cabe destacar que, os empresários, os profissionais de Educação Física atuantes nesse segmento e as faculdades de Educação Física atentem e se aprofundem ainda mais nesses assuntos, de modo a alavancar serviços para que possa contribuir com o bem estar das pessoas e das organizações.

Nas organizações, a implantação de programas de qualidade de vida no trabalho - QVT possui dois aspectos que se complementam: melhoria da qualidade de vida e a satisfação no trabalho e aumentar o desempenho e a produtividade, de acordo com Pilatti e Bejarano (2010). Assim, a QVT tem sido alvo importante dos acadêmicos em pesquisas de engenharia e gestão, gerando conhecimentos

aplicados ao trabalho.

No contexto do trabalho e com a inserção da Educação Física em Programa de Saúde Pública, tem-se observado uma transformação desse componente curricular no processo de formação do profissional desta área e a sua competência para atuar na Ginástica laboral como estabelece a Resolução de Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) nº 073/2004.

A Educação Física mostra novas práticas filosóficas e pedagógicas ancoradas a uma educação holística. Com isso, faz-se necessário verificar como vem sendo direcionadas as novas propostas da Educação Física por meio de uma abordagem interpretativa das ações destes profissionais. A análise ainda envolve a legislação, a estrutura curricular a concepção da Ginástica Laboral, a formação do profissional de educação física às práticas de Governança Corporativa e às mudanças administrativas.

Neste contexto, discute-se, se os fatores da formação do profissional de Educação Física como: a) os professores que atuam na formação inicial receberam preparação para trabalhar com a Ginástica Laboral? b) qual a concepção que os professores de Educação Física têm de Ginástica Laboral? c) qual é o benefício da Ginástica Laboral para a qualidade de vida do ser humano? d) A GL interfere no processo de desenvolvimento sustentável da empresa e na qualidade de vida dos servidores? As relações desses fatores são indicadores de que o perfil do profissional bem qualificado pode interferir em todos os aspectos da vida pessoal de cada indivíduo. Dessa forma, podendo ocasionar vários benefícios tanto para as organizações como para a qualidade de vida de cada colaborador.

Com base no pressuposto de que a educação é uma forma de preparar o indivíduo para se adaptar, agir e modificar o meio em que vive, acredita-se que a GL pode ser uma importante ferramenta de educação para o desenvolvimento sustentável. Assim, a presente pesquisa teve como objetivo: Conhecer a concepção dos professores de Educação Física do IF/RR sobre a Ginástica Laboral e seus benefícios para promoção da qualidade de vida do ser humano.

2 METODOLOGIA DA PESQUISA

Este estudo classifica-se como uma pesquisa qualitativa e bibliográfica, de caráter exploratório-descritivo, pois para o desenvolvimento a investigação

qualitativa, [...] detalha os significados e as características situacionais na realidade apresentada pelos entrevistados, conforme Minayo (1998) e Triviños (2007). Dentre os tipos de pesquisa qualitativa, adotou-se nesta pesquisa o estudo de caso, conforme detalhamento de Triviños (2007, p. 133): “É uma unidade que se analisa profundamente, onde nem as hipóteses, nem os esquemas de inquirição estão aprioristicamente estabelecidos”.

Esse método visa obter informações, reivindicações, representações, capacidades de ação ou mobilização para fornecer subsídios teóricos no trabalho prático aos futuros profissionais de Educação Física que atuam na GL, observadas através de experiências, discussões ou debates a cerca das questões abordadas.

A pesquisa foi desenvolvida no curso de Licenciatura Plena em Educação Física do Instituto Federal de Roraima, numa expectativa não probabilística, em função de escolhas explícitas, chamado amostras por conveniência que segundo Sampieri (2007) é o subgrupo da população no qual a escolha dos elementos não depende da probabilidade, e sim das características da pesquisa.

Para Thomas e Nelson (2002) os sujeitos são selecionados porque eles têm certas características, [...] a seleção dos sujeitos na pesquisa qualitativa é proposital.

Os sujeitos participantes foram 05 professores do curso de Educação Física atuantes no último módulo representados por (P1, P2, P3, P4 e P5). Os sujeitos da pesquisa foram selecionados, considerando os seguintes critérios: licenciados em Educação Física, estar ministrando aulas no último módulo do curso, ter mais de quatro anos de experiência profissional.

Para coleta de dados utilizou-se a entrevista semiestruturada que, segundo Triviños (2007), são uns dos principais meios que tem o pesquisador para realizar a coleta de dados. Richardson (1999, p. 208) considera que: “Esse tipo de entrevista visa obter do entrevistado o que ele considera mais relevante de determinado problema: suas descrições de uma situação em estudo.”

A entrevista constituiu-se de 7 (sete) questões, onde buscou-se saber **o conhecimento que têm os professores sobre GL e seus benefícios; a visão dos professores da Instituição de Ensino Superior (IES) sobre a necessidade de preparação em GL na formação inicial; a opinião dos professores sobre a inclusão da GL no currículo do curso de Educação Física (EF)**

Os dados coletados foram codificados e distribuídos em duas categorias, Concepção de Ginástica Laboral e Formação Inicial do Profissional de Educação

Física, através da Técnica da Análise de Conteúdo, seguindo as etapas estabelecidas por Bardin (1977). Esta análise utilizou-se como recurso interpretativo os livros, periódicos e documentos como: Leis, Decretos, Resoluções, Diretrizes, Plano de Desenvolvimento Institucional, Projeto Pedagógico, Programas de Disciplinas, e os resultados do instrumento de pesquisa (entrevista) aplicado.

3 DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

O conceito de desenvolvimento sustentável segundo Castanheira e Valladares apud Guimarães (2001) foi criado pela Comissão Mundial Sobre o Meio Ambiente e Desenvolvimento em Brundtland, em 1982.

Conforme estudos de Pilatti e Bejarano (2010) sustentabilidade é um conceito que, surgiu após a constatação de inúmeras formas de agressão ao meio ambiente, ocasionadas por interferência humana. O conceito se refere a um sistema que se renova e se completa, sem agredir o local em que vivemos e, conforme o Relatório da Comissão Brundtland apud Ministério da Educação de Portugal (2006, p. 18): “O desenvolvimento sustentável satisfaz as necessidades do presente sem comprometer a capacidade de as gerações futuras poderem também satisfazer as suas”.

Conforme, o International Institute for Sustainable Development (2010), os três principais aspectos do desenvolvimento sustentável são: ambiente, economia e comunidade. E que, o desenvolvimento sustentável é um processo em constante evolução, reunindo fatores culturais, sociais, econômicos e ambientais; é necessário para criar oportunidades, prosperidade e escolhas e deve proceder de modo que deixe alternativas disponíveis para as gerações futuras.

Segundo Zapata apud Nunomura et al (2005), para um desenvolvimento sustentável, a medida do crescimento deve ser trocado do PIB para o FIB- “Felicidade Interna Bruta”. E para isso, as experiências de êxito e as boas práticas devem-se constituir em referencias para que possam ser adaptadas em outros territórios, mas levando em consideração o seu próprio DNA territorial, sua realidade e cultura.

É nessa perspectiva que o homem passa a ser o centro do processo de desenvolvimento sustentável, organizando-se a partir dos interesses e desejos individuais para produzir bens e serviços necessários a sua sobrevivencia.

Atualmente, as empresas não visualizam mais seus funcionários como apenas prestadores de serviços, mas sim como parceiros da organização, como fornecedores de conhecimentos, habilidades, capacidade e, sobretudo, o mais importante à inteligência, como também formadores de opinião que rege no ambiente da empresa, como sugestão para melhoria do ambiente de trabalho como da qualidade do produto ou serviço ofertado.

No entanto, para que ocorra essa relação, é imprescindível que os indivíduos compartilhem valores, objetivos e interesses comuns. Nesse sentido, a necessidade de uma força de trabalho saudável motivada e preparada para a extrema competição atualmente existente e a capacidade, na visão deles, de a empresa responder à demanda de seus funcionários em relação a uma melhor qualidade de vida evidenciam fatores de mudanças nas políticas públicas tanto educacionais quanto da saúde.

No que se refere a fatores de qualidade de vida, segundo Lima (2007, p. 47) a promoção de saúde envolve as estratégias de transformação das condições de vida e de trabalho que, por sua vez, envolvem as estruturas subjacentes aos problemas da saúde, exigindo uma abordagem inter setorial. Tendo em vista a complexidade das situações que envolvem as organizações modernas, nenhum problema ou situação é totalmente simples. É exatamente a complexidade das situações as quais tem inúmeras causas e produzem inúmeros efeitos, é justamente o fato de permitir que os administradores percebam a organização como um todo e como parte de um sistema maior.

4 UMA ABORDAGEM SOBRE GL

4.1 A trajetória histórica da ginástica laboral e a formação do professor de educação física

Em diversos estudos há relatos de que a Ginástica Laboral, já vinha sendo praticada desde os anos de 1925, na Polônia, como afirmam Alves e Vale (1999), Polito e Bergamaschi (2006) e Lima (2007) “a “Ginástica de Pausa” surgiu na Polônia em 1925, pesquisas realizadas no mesmo período apontam que esta atividade vinha sendo desenvolvida em outros Países como Bulgária, Alemanha Oriental e na Holanda”.

Na primeira década 1900, aconteceu à primeira manifestação de atividades esportivas no âmbito interno de empresas no Brasil em uma fábrica de tecidos da Bangú, Rio de Janeiro. Os trabalhadores dessa indústria têxtil, de capital e gestão ingleses, já se reuniam em torno de um campo de futebol para praticar atividades físicas.

A construção de quadras e campos esportivos em diversas fábricas da indústria têxtil na região de Nova Friburgo, no Estado do Rio de Janeiro, foi uma iniciativa dos anos 1930, considerada avançada ainda nos dias de hoje.

Segundo Cañete (1996, p. 36), na Europa, países como França, Bélgica e Suécia adotam a ginástica e realizam basicamente dois tipos de estudos: investigar a fadiga, condições físicas e psicológicas, e investigar as impressões e sentimentos das pessoas envolvidas na “Ginástica de Pausa”.

Em 1960, no Rio de Janeiro, mais precisamente nos estaleiros Ishikawajima do Brasil, é introduzida por uma equipe de profissionais de Educação Física a Ginástica Matinal, com três principais objetivos: físicos, organizacionais e funcionais.

Uma proposta de exercícios baseada em análises biomecânicas foi estabelecida pela Escola de Educação da Favela, nos meados dos anos 1970 – 1980, foi elaborado o projeto de Educação Física Compensatória e Recreação.

Nessa conjuntura, várias empresas de origem japonesa adotaram a metodologia em suas linhas de produção, visando proporcionar qualidade de vida aos trabalhadores.

Com o passar dos anos, esse modelo acabou recebendo adaptações, iniciando um processo de abertura para a contratação de profissionais de Educação Física.

Independente das atividades do Serviço Social da Indústria (SESI) e Serviço Social do Comércio (SESC) foi registrada atividades internas que eram desenvolvidas com os trabalhadores, em algumas empresas multinacionais e estatais. A pesquisa demonstra com precisão o modelo de atendimento médico que era desenvolvido na época, a prevenção secundária e tratamentos, não a prevenção primária e a promoção da saúde.

Lima (2007) cita que, em 1989, nos Estados Unidos da América, houve um investimento em programas, com a finalidade de promover o condicionamento físico de trabalhadores. Em países socialistas, a Ginástica Laboral promoveu a diminuição do estresse e melhorias no aspecto fisiológico e na postura corporal dos

trabalhadores.

No Brasil, a década de 1990 a 2000 demarca a ascensão da Ginástica Laboral, quando essa atividade ganhou importância e espaço nas discussões acadêmicas e empresariais como a maior qualificação dos produtos e serviços relacionados à atividade física nas empresas e o papel do educador físico.

Dois momentos de suma importância para a história da Educação Física no Brasil e, conseqüentemente, para a atividade física na empresa, foram: a regulamentação da profissão de Educação Física e a criação do Conselho Federal de Educação Física e Conselhos Regionais, através da Lei nº 9.696, de 1º de setembro de 1998.

Considerando as controvérsias existentes sobre a competência do profissional de Educação Física para atuar nos programas de Ginástica Laboral foi discutida e aprovada a Resolução do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), de nº 073/2004, que dispõe sobre a atuação do profissional na Ginástica Laboral.

Dessa forma, observa-se uma ampliação, tanto no número de empresas que adotaram o programa de Ginástica Laboral, quanto de entidades de ensino que passaram a promover cursos de especialização na área.

A possibilidade de se ter qualidade de vida no trabalho, seguido do desenvolvimento profissional, remuneração, benefícios e a estabilidade no emprego indica que as pessoas estão cada vez mais preocupadas com as condições de trabalho e com o meio ambiente onde elas passam a maior parte de suas vidas.

4.2 A Ginástica Laboral na Concepção dos Teóricos da Educação

Para Lima (2007, p. 31) a Ginástica Laboral tem a finalidade de promover adaptações fisiológicas e psíquicas por meio de exercícios físicos, dinâmicas de grupo e outras técnicas complementares como massagem, sempre dirigidos e adequados ao ambiente de trabalho.

A Ginástica Laboral é um conjunto de práticas físicas elaboradas a partir da atividade profissional exercida durante o expediente, visando compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho, relaxando-as e tonificando-as, como também ativando as que não são tão requeridas. Essas práticas podem ser complementadas com ações educativas que possibilite maior acesso a informações sobre promoção

de saúde, dinâmicas lúdicas e de integração, visando promover maior desconcentração e resgate do equilíbrio e bem-estar do trabalhador.

Lima (2007, p. 28) tem uma concepção específica para a Ginástica Laboral com abordagem ergonômica. Ele diz que a prática de exercícios físicos realizada coletivamente durante a jornada de trabalho, deve ser prescrita de acordo com a função exercida pelo trabalhador – tendo como finalidade a prevenção de doenças ocupacionais – e promovendo o bem-estar individual por intermédio da consciência corporal: conhecer, respeitar, amar e estimular o seu próprio corpo.

Na concepção de Martins (2005, p. 63), a Ginástica Laboral é uma pausa ativa realizada no ambiente de trabalho, cuja duração média é de cinco minutos quando efetuada na fábrica, e quinze minutos quando efetuada no escritório, composta por atividades físicas (ex: exercícios de alongamento e massagens), recreacionais e meditativas (incluindo-se exercícios respiratórios e técnicas de visualização).

Para Fontes (2001) a GL é uma atividade física diária realizada no local de trabalho, com exercícios de compensação para movimentos repetidos, para ausência de movimentos e para posturas incorretas no local de trabalho.

A Ginástica Laboral Compensatória (GLC) e a Ginástica Laboral Preparatória (GLP) consistem em exercícios específicos, realizados no próprio local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica. A GL é leve e de curta duração, visando diminuir a fadiga muscular, o índice de acidentes do trabalho, corrigir vícios posturais, aumentarem a disposição do funcionário no início e no retorno do trabalho e prevenir as doenças por traumas acumulativos, conforme Dias (1994); Lima (2007) e Martins (2000).

Para Kolling (1980, p. 20): “A Ginástica Laboral é uma modalidade da Educação Física que envolve um conjunto de atividades físicas realizadas no local de trabalho, voltadas para promoção da saúde do ser humano.”

4.2.1 A Classificação da Ginástica Laboral

Existem diferentes classificações da GL, muitas das quais estão relacionadas com o horário de execução do trabalho. Na concepção de Martins (2005), a Ginástica Laboral pode ser classificada em preparatória e compensatória.

A preparatória acontece antes da jornada de trabalho e é mais indicada para

os trabalhadores cujas tarefas laborais requerem força ou grande precisão de movimentos, enfatizando exercícios que proporcionem aquecimento músculo – articular e, posteriormente, aumento da circulação sanguínea periférica.

A compensatória acontece durante ou após o trabalho, devendo basear-se no alongamento estático, a fim de ativar os grupos musculares mais utilizados durante o cotidiano laboral.

Lima (2007), por sua vez, a classifica em: a) de aquecimento ou preparatória; b) compensatória ou de pausa e, c) relaxamento ou final.

A de **Aquecimento ou Preparatória** é uma ginástica com duração aproximada de 5 a 10 minutos, realizada antes do início do trabalho ou nas primeiras horas. Tem como objetivo principal preparar os funcionários, aquecendo, sobretudo os grupos musculares que serão solicitados em suas atividades profissionais, proporcionando também maior disposição.

A **Compensatória ou de Pausa** é a ginástica que tem duração aproximada de 10 minutos, realizada durante a jornada de trabalho. Interrompe a monotonia operacional, com a realização de exercícios específicos de compensação para esforços repetitivos ou estruturas sobrecarregadas, e as posturas solicitadas nos postos de trabalho.

E, a de **Relaxamento ou Final** é a ginástica de aproximadamente 10 minutos, baseada em exercícios de alongamento e relaxamento muscular, realizada no final do expediente, com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária.

Para Mendes e Leite (2004, p. 25) existem: a preparatória, no início do expediente de trabalho; a compensatória, no meio do expediente e, a relaxante, no final do expediente.

A **Ginástica de Aquecimento ou Preparatória** faz com que as pessoas despertem, espreguicem e sorriam, brincando com seus colegas e renovando suas energias, assim, iniciam suas atividades com muito mais disposição. A estatística tem mostrado resultados de redução positivos, através de registros de acidentes nas primeiras horas de trabalho, afastamentos, absenteísmo e presenteísmo.

A **Ginástica Compensatória ou de Pausa**, para a maioria das pessoas, de forma inconsciente, tende a relaxar sua postura diante da bancada de trabalho, no momento de maior cansaço, às vezes permanecendo com a má postura por todo o dia. Nesta perspectiva, a Ginástica de Pausa contribui nas condições de realização

dessas tarefas e evita as lesões que podem afastar os indivíduos de suas atividades principais.

A **Ginástica de Relaxamento ou Final** tem como objetivo promover o relaxamento, para que o trabalhador possa meditar e se auto - avaliar. Possibilita um aprendizado motor para reduzir a ansiedade e a tensão, podendo despertar a consciência do trabalhador, melhorando sua coordenação, com maior economia de movimento, menor consumo de energia, menor fadiga.

Nesse sentido, cabe ressaltar que promover atividades de ginástica na empresa é, acima de tudo, educar os trabalhadores para práticas de exercícios saudáveis, não só no ambiente de trabalho.

Conforme Couto (1995, p. 8), a GL preparatória pode ser realizada como prevenção da fadiga por tensão cognitiva, tendo em vista que pode proporcionar um número maior de estímulos cerebrais, tornando o indivíduo mais desperto e, assim, mais apto a ter respostas adequadas ou corretas.

De acordo com Martins (2005), para que a correta aplicação dos exercícios de alongamento e demais atividades da GL acarretem benefícios ao trabalhador, o indivíduo que deve ministrar estas aulas é o profissional de Educação Física, o qual está apto às correções e adaptações das atividades da GL relacionadas às necessidades e individualidades do trabalhador.

Steinhilber (2014) ao se expressar sobre a formação do profissional de Educação Física, informou que o profissional de Educação Física está capacitado tecnicamente e apto legalmente para promover e orientar atividades de Ginástica Laboral, ratificando a importância e o direito do trabalhador a ter uma vida digna e com saúde. Portanto, Ginástica Laboral é atribuição do profissional de Educação Física.

Para Martins (2005, p. 73): “Os trabalhadores que participavam de um PGL- Programa de Ginástica Laboral, afirmavam ter alívio no desconforto causado pelo alongamento quando a massagem precedia tal exercício”.

Militão (2001, p. 64) acredita que: “Quando a GL é aplicada por multiplicadores (líderes de cada grupo de trabalhadores que executam a GL), tal atividade pode ter aspecto, no mínimo, nulo, conforme seus estudos”.

O autor ainda pesquisou a diferença nos resultados da GL quando orientada por multiplicadores ou professores de Educação Física em quatro empresas do estado de Santa Catarina que aplicavam GL há mais de um ano (duas empresas

usavam multiplicadores e as outras duas, professores de Educação Física).

Autores como Martins (2005) relatam os benefícios que a GL ou Programa de Ginástica Laboral (PGL) pode exercer em trabalhadores das mais variadas ocupações.

Assim, é válido dizer que apenas a GL não era suficiente para promover a qualidade de vida dos trabalhadores, necessitando-se de uma interação direta com os fatores ergonômicos do ambiente de trabalho em questão.

Lima (2007) conclui que os exercícios regulares no ambiente de trabalho tendem a estabelecer uma melhor convivência entre funcionários e seus superiores hierárquicos.

Esses autores consideram que a GL traz os seguintes benefícios:

Melhoria: flexibilidade e mobilidade articular; postura corporal; disposição e ânimo para o trabalho; autoconhecimento do corpo e coordenação motora; socialização entre as equipes e seus superiores; produtividade individual e coletiva. Redução da: inatividade física; tensão e fadiga muscular; acidentes de trabalho; afastamentos por lesões ocupacionais; ausência no trabalho (absenteísmo) e procura ambulatorial; custos com assistência médica.

Daolio (1998) acrescenta que a liberação de movimentos bloqueados por tensões emocionais, obtendo a sensação de um corpo mais relaxado, melhora na coordenação motora dos funcionários, reduzindo assim, o gasto de energia para a execução de suas tarefas diárias, aumento da flexibilidade, ativação do aparelho circulatório, preparação do corpo para atividade muscular, desenvolvimento da consciência corporal, proporcionando o bem-estar físico e mental.

Considerando a subjetividade das impressões e percepções do trabalhador e demais fatores que permeiam o ambiente ocupacional, Lima (2007) recomenda que os profissionais de Educação Física orientem os funcionários, esclarecendo que os exercícios podem ser feitos antes e depois do trabalho, em pequenas pausas, no meio do expediente, ou em qualquer momento que sentirem necessidade, mas que cada um seja responsável por sua saúde.

Acreditamos ser indispensável o incentivo do professor na recriação dos movimentos já conhecidos e descubram outros movimentos que tenha um significado no ambiente ocupacional.

Martins (2005, p. 64) considera que: “Programas de alongamento nas empresas podem melhorar a saúde do trabalhador e diminuir, tanto a severidade

quanto o custo de tratamento das lesões musculoesqueléticas.”

Conforme Martins (2005, p. 38), estudos realizados por Fenety e Walker avaliaram os efeitos de curto prazo em exercícios de alongamento estático (com duração mínima de cinco segundos cada exercício) no conforto musculoesquelético e na mobilidade postural de trabalhadores (n=11) que exerciam suas tarefas em computadores. Os resultados sugeriram que tais exercícios podem ter sido benéficos, uma vez que reduziram o desconforto musculoesquelético e a imobilidade postural.

4.3 Atividade Física e Qualidade de Vida

Embora seja difícil definir qualidade de vida, precisamente muitos estudiosos concordam que ela depende da combinação complexa de fatores que incluem a saúde física ao bem estar psicológico, à satisfação social e o conforto espiritual.

Convém dizer que os gregos começaram a conceituar qualidade de vida, a partir da concepção de que viver em harmonia consigo mesmo era o primeiro fator de bem-estar.

A literatura existente demonstra que a participação em atividades físicas distintas está associada a uma saúde mental positiva e à melhora da qualidade de vida. Da mesma forma o valor do exercício, do esporte e demais atividades físicas, contribuem para a prevenção e reabilitação de várias doenças crônicas.

De acordo com Achour Junior (1996), trabalhos científicos mostraram que as doenças estavam relacionadas aos hábitos e estilos de vida inadequados (sedentarismo, alimentação inadequada, entre outros), e que, em 1993, a Associação Americana de Cardiologia considerou o sedentarismo como fator de risco independente para o desenvolvimento de doença arterial coronariana.

O grupo de qualidade de vida WHOQOL GROUP da divisão de Saúde Mental da Organização Mundial de Saúde OMS define que Qualidade de Vida-QV, como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações, conforme Pilatti e Bejarano (2005).

No entanto, uma das expressões mais nítidas da qualidade de vida, é o reconhecimento da saúde como um direito fundamental do cidadão, devendo o estado prover de condições indispensáveis para o seu pleno exercício, segundo as

disposições gerais da Lei orgânica nº 8.080 de 19/09/90, art. 2º.

Para Battaglion Neto (2003), isso implica que os direitos sociais, quando violados, colocam em risco sua saúde e qualidade de vida, fazendo-se necessário intervir sobre estes fatores através de atuação competente do profissional de saúde, alterando sua rotina de trabalho, com ações e estratégias de interação com os recursos que a comunidade dispõe e os serviços públicos locais.

A inclusão da Educação Física na área de Saúde advém da compreensão de que atividade física é determinante para a prevenção de doenças e, conseqüentemente, da longevidade humana.

Esta inclusão vem ratificar a importância atribuída à educação física enquanto área possuidora de conhecimentos específicos necessários ao bom desenvolvimento das ações de prevenção e de reabilitação da saúde, como também abriu um espaço para a participação efetiva dos seus profissionais nas políticas de saúde, como o Programa Saúde na Família (PSF), do Núcleo de atendimento à Saúde da Família (NASF), do Programa Nacional de Saúde na Escola (PNSE).

Entretanto, neste tipo de atividades, a individualidade biológica deve ser respeitada levando em consideração o genótipo de cada colaborador. Onde se conclui que os programas bem estruturados, com comunicação, atividades em grupo, avaliações integradas e com um ambiente de suporte podem trazer, a médio e em longo prazo, um retorno sobre investimento.

Existe uma relação muito estreita entre saúde e atividade física. Da mesma forma que entre saúde e qualidade de vida. Para a Comissão Especial de Intervenção Profissional do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), Resolução CONFEF 046/2002, Atividade Física é todo movimento corporal voluntário humano, que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos. Nessa perspectiva trata-se de comportamento inerente ao ser humano com características biológicas e socioculturais.

Neste contexto, é que atividade física ao se revelar prática inserida nos mais diferentes contextos da sociedade praticada nas perspectivas da educação, da saúde, do rendimento e do lazer, e disponibilizada à população nas mais diferentes formas e manifestações, exige dos responsáveis pela condução dessas atividades formação superior específica, calcada em conhecimentos técnico-científicos, didático-pedagógicos e ético-profissionais.

Para Nahas (2001), a expressão 'atividade física' representa o comportamento humano que é o foco central da atuação profissional e investigação científica de Educação Física. Atividade física e aptidão física associam-se ao bem-estar, à saúde e à qualidade de vida das pessoas em todas as faixas etárias, principalmente na meia idade e na velhice, quando os riscos potenciais da inatividade aumentam, levando à perda precoce de vidas.

Portanto, é preciso reconhecer que a verdadeira identidade do profissional de Educação Física se caracteriza e se manifesta pelo estudo, ensino, intervenção e aplicação de exercícios fisiocorporais nas suas dimensões biológicas, comportamental e sociocultural.

Estudos desenvolvidos por King et al (1993) apud Nunomura et al (1999), revelaram aspectos positivos do exercício aeróbico na diminuição dos níveis de ansiedade, de depressão e de estresse. Conforme Nunomura et al (1999), as atividades aeróbias como caminhada, natação, dança, *tai chi* e *yôga* ajudam o corpo a retornar a um estado mais relaxado. O autor ainda considera que, as atividades aeróbias com intensidade de 60% da capacidade máxima de consumo de O₂ eram necessárias para a liberação da endorfina na corrente sanguínea periférica.

Rodrigues (2002), afirma que um programa de atividade física para a melhoria da saúde e bem-estar psicológico dos adultos maduros consistiria de força, flexibilidade, equilíbrio, coordenação e atividades aeróbias.

Segundo Venturim e Molina (2005) para o Colégio Americano de Medicina Esportiva (1996) uma pessoa só é considerada saudável quando apresenta um estilo de vida que reduza os riscos das principais Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNT), sendo que um estilo de vida saudável abrange nutrição balanceada, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse – assumindo uma concepção multifacetada e pluridimensional.

Nunomura et al (1999), coloca que o estresse seria uma resposta não específica (adaptação generalizada) do corpo a qualquer demanda, com o intuito de manter o equilíbrio fisiológico. Todos os seres vivos estariam em estado de estresse constante, alguns mais, outros menos.

Nessa concepção, o estresse é uma parte integral da fábrica natural da vida e lidar com o estresse é uma exigência diária para o crescimento e desenvolvimento normal do ser humano, conferindo-lhe um atributo positivo.

Corroborando com esse estudo Samulski e Lustosa (1996, p. 19) o aspecto

negativo do estresse incluiria: fator de risco secundário para os principais problemas de saúde e transferência da incapacidade de lidar com um agente estressor.

4.4 Qualidade de Vida no Trabalho: benefícios físicos e psicológicos

Muitas empresas entenderam que o fator competitividade vai além dos processos, dos produtos, ou dos serviços oferecidos, visto que passa pelas pessoas que são as principais responsáveis pela capacidade de criar e agregar valores ao negócio.

A Qualidade de Vida-QV é utilizada como medida dos valores humanos básicos Pootiguar et al (2004), sendo que estes valores determinam as ações e objetivos da pessoa na vida, incluindo a intenção e motivação para o seu desempenho em suas atividades.

O trabalho de acordo com Watson (1995) é um aspecto imprescindível para as organizações e essencial na vida das pessoas, pois desenvolve alguma relação de identidade com o trabalho, tornando os conceitos de qualidade de vida e trabalho inseparáveis.

Gaudêncio (2004) relata como e porque o sucesso acontece, entretanto, algo elas têm em comum. É a preocupação com algo que se situa entre o investimento de capital e o desenvolvimento tecnológico: o ser humano.

Vale informar que os estudos sobre qualidade e a motivação humana no trabalho começaram em 1924, com o marcante trabalho feito na fábrica de telefones, desde então, muitas pesquisas têm sido feita e publicadas.

Na sociedade moderna, o comodismo e os hábitos sedentários, associados a fatores estressantes no trabalho como responsabilidade, alta produtividade, concorrência no mercado, expectativas pessoais e sociais, fazem com que a vida das pessoas se torne cada vez mais férteis à aquisição de doenças psicossomáticas e debilidade da imunidade física. Dessa forma, é animador perceber que algumas empresas já reconhecem que o bem-estar e a saúde de seus funcionários são importantes para a sobrevivência e o bom andamento das atividades no ambiente de trabalho.

Nesse sentido, Rodrigues (2002) relata que muitas delas têm adotado programas de atividade física para que os funcionários tenham benefícios diretos como disposição para o trabalho, prevenção de doenças relacionadas ao mesmo,

diminuição das dores no corpo referentes à má postura e trabalho repetitivo e diminuição das tensões. Inúmeros estudos internacionais que analisaram o absenteísmo, o presenteísmo, os custos com assistência médica, os acidentes de trabalho e as aposentadorias precoces por problemas ocupacionais mostram que as intervenções no ambiente de trabalho são eficazes e melhoram todos esses indicadores.

Por conseguinte, de todas as ações preventivas apresentadas, observa-se que o programa de exercícios GL possui uma relevância maior na atualidade, pois as empresas o têm implantado objetivando eliminar os casos de afecções ocupacionais.

Assim, é imprescindível que empresários e trabalhadores reconheçam a importância da ginástica laboral e do lazer para o bem-estar das pessoas na realização de suas atividades funcionais, o que contribuirá para a redução dos índices de acidente de trabalho e de doenças ocupacionais do trabalhador e conseqüentemente pode obter a melhoria no desempenho e na qualidade de vida.

A prática da atividade física tem sido associada com mudanças significativas nos estados psicológicos de humor, tanto nos aspectos negativos quanto nos positivos, gerando um bem estar psicológico e aumentando a resistência do indivíduo diante do estresse psicossocial, de acordo com Rodrigues (2002).

Nunomura et al (2005), analisando os resultados em seus estudos, concluem que a prática regular da atividade física atenua os níveis de estresse e melhora significativamente a qualidade de vida do adulto maduro. Isto porque provavelmente já se encontraria em uma fase da vida mais estável, financeira e emocionalmente. Além disso, seus compromissos são reduzidos, já não dependem tanto de sua ação direta e sua vida profissional possivelmente já se estabilizou.

Com isso, infere-se que a prática regular de atividade física traz resultados benéficos em relação ao controle do nível de estresse, favorecendo melhoria da qualidade de vida.

De acordo com Nahas (2001, 2005) a atividade física exerce papel relevante na prevenção e tratamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis- DCNT.

Além disso, indivíduos ativos fisicamente têm uma expectativa ampliada de anos de vida produtiva e independente, reduzindo, ainda, os custos relativos ao controle e tratamento dessas doenças.

Conforme o Ministério da Saúde na maioria dos países em desenvolvimento,

mais de 60% dos adultos que vivem em áreas urbanas não são envolvidos em nível suficiente de atividade física, afirmando que hoje se gasta 500 kcal/ano a menos do que em 100 anos atrás. “Isso explica, em parte, porque o sedentarismo estaria presente em cerca de 70% da população brasileira, matando mais do que a obesidade, a hipertensão, o tabagismo, a diabetes e o colesterol alto.” (VENTURIM; MOLINA, 2005, p. 20).

A inatividade física, além de ser um dos fatores de risco mais importantes para as DCNT, contribui a cada ano para mais de dois milhões de mortes em todo o mundo. Em 2020, a estimativa é de que 73% das mortes sejam atribuídas a esses agravos, de acordo com Lipp (1996). As evidências mostram que, no que se referem às atitudes que promovam um estilo de vida saudável e os efeitos dele decorrentes, as pessoas, de um modo geral, possuem hábitos de vida bastante diferentes do que pode ser considerado ideal.

Esses hábitos são determinados por diversas condições impostas por uma vida urbana moderna, como a diminuição do tempo disponível, alimentação inadequada, desinformação sobre hábitos saudáveis, jornada de trabalho extensa, entre outras, além das dificuldades dos sistemas de saúde em propor e colocar em prática alternativa para lidar com as doenças mais frequentes da atualidade.

Segundo Barbanti (2005), os atributos ligados à qualidade de vida e à saúde devem, portanto, incluir o bem-estar ou capacidade de funcionamento razoável das funções físicas, mentais, intelectuais, emocionais, disposição para participar em eventos sociais, na família, no trabalho ou na comunidade.

5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DAS ENTREVISTAS

Após os dados categorizados realizam-se sua análise e interpretação tomando por base o objeto e as questões da pesquisa, na direção de uma compreensão do fenômeno estudado. Portanto, na categoria “Concepção de Ginástica Laboral”, as respostas dos professores evidenciam que eles conhecem o que é a Ginástica Laboral, como mostram os depoimentos a seguir:

Há uma adesão das empresas em incorporar tal atividade como fator contribuinte para a melhoria na qualidade de vida do trabalhador... (P1).

A Ginástica Laboral é um meio de melhorar a atividade física e proporcionar a qualidade de vida no ser humano, como é também no tratamento de movimentos repetitivos do profissional no seu dia a dia, em algumas profissões. (P2).

A Ginástica Laboral é uma atividade dentro do esporte, voltada para pessoas trabalhadoras. (P3).

A Ginástica Laboral é um conjunto de práticas corporais que se trabalha com as diversas manifestações da cultura corporal de movimento, [...]. A Ginástica Laboral é para as empresas, e pode ser incorporada no contexto da escola como atividade física voltada para a melhoria da qualidade de vida dos profissionais da educação. (P4).

É um dos ramos da Ginástica que auxilia na prevenção de diversos distúrbios e/ou doenças, e na recuperação das pessoas. (P5).

Nas diferentes concepções de Ginástica Laboral e dentre elas percebe-se que o P2 de acordo com Fontes (2001), considera que a GL é uma atividade física que traz qualidade de vida ao ser humano, quando realizada como exercícios de compensação para movimentos repetidos e ainda, para suprir a ausência de movimentos e corrigir as posturas incorretas no local de trabalho.

P4, ao expressar o seu conceito sobre a GL, além de se referir ao seu papel na empresa também a inclui no contexto escolar. Além disso, P3, P4 e P5 em seus conceitos em geral corroboram com Lima (2007) que vê a Ginástica Laboral como um conjunto de práticas físicas elaboradas a partir da atividade física profissional exercida durante o expediente e que visa compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho.

Neste sentido, o impacto do comportamento do indivíduo sobre sua saúde, é bastante significativa, fazendo com que os profissionais de Educação Física, busquem uma revisão para conhecer e analisar os novos conceitos sobre promoção e educação em saúde. Os professores mostram que há ainda uma grande preocupação em relacionar G.L e Educação Física.

As pessoas confundem a Ginástica Laboral com a Fisioterapia. A Ginástica Laboral é um tipo de ginástica de prevenção, que cuida da saúde do trabalhador. (P1).

O exercício físico de alongamento é a principal atividade física e vem contribuir no tratamento das pessoas. (P2).

É outro ramo, que tem tudo a ver com a Educação Física, que abrange várias áreas, sendo uma delas a Ginástica Laboral, portanto tem tudo a ver com a formação do profissional de Educação Física. (P3).

A Ginástica Laboral é da área de Saúde. A Educação Física tem ênfase na saúde. Diante disso, a única área que tem todo conhecimento para trabalhar com a promoção e prevenção em relação à atividade física é a Ginástica Laboral. Portanto, a Ginástica Laboral [...], é um trabalho de conscientização corporal. (P4).

É muito importante, por ser uma das vertentes da Educação Física. (P5).

De acordo com Nahas (2001, 2005), existe uma relação entre as duas modalidades, a expressão 'atividade física' representa o comportamento humano que é o foco central da atuação profissional e investigação científica de Educação Física. Atividade física e aptidão física associam-se ao bem estar, à saúde e à qualidade de vida das pessoas em todas as faixas etárias, principalmente na meia idade e na velhice, quando os riscos potenciais da inatividade aumentam, levando à perda precoce de vidas. Além disso, Nunomura et al (2005) por meio dos resultados de seus estudos, inferir-se que a prática regular da atividade física atenua os níveis de estresse e melhora significativamente a qualidade de vida do adulto maduro.

Dessa forma, a Ginástica Laboral tem sido estudada e pesquisada por diversos autores, e fica evidente que é um componente curricular que se encontra explicitado na disciplina Ginástica Geral nos Cursos de Educação Física, o que torna necessária ser repensado e, desenvolvida de maneira mais sistematizada e contextualizada pelos profissionais de Educação Física.

Diante disso, a única área que tem todo conhecimento para trabalhar com a promoção e prevenção em relação à atividade física e promoção da saúde do ser humano é a Ginástica Laboral, conforme Kolling (1980).

Os professores também mostram, em parte, que têm uma concepção definida sobre a classificação da G.L, como:

Classificada de acordo com a empresa, seus setores de trabalho e profissionais em todas as faixas de idade. (P1).

A Ginástica Laboral como meio de tratamento, beneficia e contribui para a melhoria na qualidade de vida das pessoas. A Educação Física, através do exercício físico que se faz no dia a dia, tem grande benefício de prevenção na sociedade em geral. (P2).

Dentre os benefícios, percebe-se principalmente a questão do bem estar dos trabalhadores. (P3).

A Ginástica Laboral tem três classificações: a preparatória é utilizada no início do trabalho para preparar os grupos musculares, a corrente sanguínea e a frequência cardíaca; a compensatória é utilizada no meio, no intermediário do início ao fim do trabalho que compensa os grupos musculares que não estão sendo exercitados durante o trabalho. A relaxante é utilizada no final do trabalho, para relaxar os grupos musculares, minimizar as dores, e o cansaço. (P4).

Benefícios biológicos e psicológicos. (P5).

As diferentes classificações da G.L estão relacionadas com o horário de execução do trabalho. Corroborando Lima (2007), a G.L classifica-se em **aquecimento** ou **preparatória** é uma ginástica com duração aproximada de cinco a dez minutos, realizada antes do início do trabalho ou nas primeiras horas do

exercício profissional.

A G.L **compensatória** ou **de pausa** é a ginástica que tem duração aproximada de dez minutos, realizada durante a jornada de trabalho.

E o **relaxamento** ou **final** é a ginástica de aproximadamente dez minutos, baseada em exercícios de alongamento e relaxamento muscular, realizada no final do expediente.

Os professores P2, P3 e P5 não classificaram a GL, apenas falaram sobre os benefícios dela.

Diante do resultado infere-se que nas mais diferentes concepções em relação aos benefícios da Ginástica Laboral, todos os pesquisados concordam que ela traz benefícios para saúde de quem está fazendo esta atividade. Nesse sentido, Lima (2007) relata os benefícios da Ginástica Laboral em: **melhoria**: flexibilidade e mobilidade articular; postura corporal; disposição e ânimo para o trabalho; autoconhecimento do corpo e coordenação motora; socialização entre as equipes e seus superiores; produtividade individual e coletiva. **Redução**: inatividade física; tensão e fadiga muscular; acidentes de trabalho; afastamentos por lesões ocupacionais; ausência no trabalho (absenteísmo) e procura ambulatorial; Custos com assistência médica.

P5 ao relatar que **“A Ginástica Laboral traz benefícios biológicos e psicológicos”**, de forma abrangente, concorda com Samulski e Lustosa (1996), quando assinala que a liberação de movimentos bloqueados por tensões emocionais, obtendo a sensação de um corpo mais relaxado, melhora na coordenação motora dos funcionários, reduzindo assim, o gasto de energia para a execução de suas tarefas diárias, aumento da flexibilidade, ativação do aparelho circulatório, preparação do corpo para atividade muscular, desenvolvimento da consciência corpora, proporcionando o bem-estar físico e mental.

A literatura existente demonstra que a participação em atividades físicas distintas está associada a uma saúde mental positiva e à melhora da qualidade de vida. Da mesma forma o valor do exercício, do esporte e demais atividades físicas, contribuem para a prevenção e reabilitação de várias doenças crônicas.

Para a categoria **“Formação do Profissional de Educação Física”** os professores mostraram, por meio das suas respostas que conhecem o Perfil do Profissional de Educação Física, como se pode conferir nos seus depoimentos,

Porque é conhecedor da disciplina, para que serve, e porque está fazendo, é exclusivo do profissional de educação física, o qual também é conhecedor da prevenção da saúde. (P1).

Para tratar de qualquer atividade ou aplicação de exercício, a Ginástica Laboral tem que ser o profissional de Educação Física, único capacitado com conhecimentos científicos da fisiologia, cinesiologia, dos movimentos posturais inerentes ao homem. (P2).

A Educação Física trabalha para promoção da Saúde e qualidade de vida. A Ginástica Laboral é trabalhada em postos de trabalho de manutenção. Pessoas que trabalham uma força de grupos musculares e, uma que trabalha com recursos humanos são diferenciados as atividades a serem aplicadas. Portanto, esse cuidado em relação à consciência nas diferenças faz com que uma seja o mal da outra, quando mal orientada. Diante desse cuidado, o profissional de Educação Física tem que trabalhar a Ginástica Laboral. (P4).

Por ser uma atividade profilática da área da Saúde. (P5).

No depoimento de P2 e P4 eles consideram que, os profissionais de Educação Física são profissionais formados e capacitados com conhecimentos científicos e técnicos da fisiologia, cinesiologia, dos movimentos posturais inerentes ao homem. Corroborando dessa ideia, Steinhilber (2014) assegura que, o profissional de Educação Física está capacitado tecnicamente e apto legalmente para promover e orientar atividades de Ginástica Laboral, ratificando a importância e o direito do trabalhador a ter uma vida digna e com saúde.

Os professores, em sua maioria, estão conscientes de que a Ginástica Laboral é uma atividade que deve ser desenvolvida pelo professor de Educação Física embora não exista um foco específico desta no currículo.

Para Martins (2005), a correta aplicação dos exercícios de alongamento e demais atividades da G.L trazem benefícios ao trabalhador. Para isso, o indivíduo que deve ministrar estas aulas é o profissional de educação física, o qual está apto às correções e adaptações das atividades da G.L relacionadas às necessidades individuais do trabalhador, como se observa nos depoimentos a abaixo dos professores:

Ainda não temos o curso de bacharel, embora tenha uma parceria de intenção na elaboração e execução de um curso de bacharelado para formar profissionais na área da Ginástica Laboral, também é uma saída para esses profissionais [...] para tanto, temos que ter pessoas capacitadas na área para realizarem e entender o trabalho da Ginástica Laboral tanto na empresa quanto fora dela. (P5).

Considerando a subjetividade das impressões e percepções do trabalhador e demais fatores que permeiam o ambiente ocupacional, Lima (2007) recomenda que

os profissionais de Educação Física orientem os funcionários, esclarecendo que os exercícios podem ser feitos antes e depois do trabalho, em pequenas pausas, no meio do expediente, ou em qualquer momento que sentirem necessidade, mas que cada um seja responsável por sua saúde.

Acredita-se ser indispensável o incentivo do professor na recriação dos movimentos já conhecidos e descubram outros movimentos que tenha um significado no ambiente ocupacional.

Ainda na categoria **“Formação de profissional”**, quando interrogados se foram preparados para trabalhar com a Ginástica Laboral, as respostas dos professores evidenciam que não foram preparados, como mostram os depoimentos a seguir:

Quando concluí o curso de graduação, ainda não tinha Ginástica Laboral nas faculdades de Educação Física, mas ouvi falar, tinha conhecimentos de palestras e alguns cursos. (P1).

Antes não tinha nenhuma formação no currículo sobre Ginástica Laboral. [...] e noção de importância da Ginástica Laboral foram através da especialização. (P2).

Em termos de preparação específica em Ginástica Laboral não teve. [...] as informações foram ‘pinceladas’, os conteúdos como os minutos que se trabalha com Ginástica Laboral, os três tipos de Ginástica Laboral, porém, sem aprofundamento específico. (P4).

Muito superficial. (P5).

Os professores P1, P2, P3 e P4 afirmaram que não tiveram preparação na formação inicial para trabalhar com a Ginástica Laboral e que os alunos do curso de Licenciatura em Educação Física do IF/R não estão sendo preparados para trabalhar com a Ginástica Laboral. O conflito no currículo da Instituição deixa dúvidas aos professores quando a execução ou não da GL.

Silva (2002) através de sua pesquisa sobre os cursos de Educação Física, observou que os modelos curriculares têm se estruturado, contudo, não superou a prática tradicional dos professores universitários. O modelo reflexivo tem como pressuposto o desenvolvimento da capacidade de refletir criticamente sobre a própria prática por parte dos professores.

P3 informa ter conhecimento da ginástica Geral, dizendo que:

Em um curso de licenciatura, naquela época tínhamos formação quase que ampla, não existia divisão de licenciatura e bacharelado. Esse professor fez com que tivéssemos esse entendimento, tanto que ocupou a cadeira de Ginástica Geral por sua influência, pelos métodos, posturas do profissional em trabalhar a questão do sentar, caminhar, correr e hoje, com a informatização do profissional de requerer mais em frente ao computador, mais sentado, têm aí uma variante muito importante que são as questões da Ginástica Laboral. (P3).

Questionados se a Ginástica Laboral está incluída no currículo do curso que ministram suas aulas, todos os professores relataram não está incluída.

Futuramente será incluído dentro do terceiro módulo, que trabalha com jovens e adultos e a terceira idade. (P1).

Neste curso de Educação Física onde ministrei aulas, não tem essa formação. (P2).

Atualmente trabalhamos com o curso de licenciatura em Educação Física, existe ainda barreiras a serem quebrados em função de não se tocar no assunto da Ginástica Laboral, [...] no momento, o curso não prepara especificamente para a Ginástica Laboral. (P4).

Acho que de forma ainda inadequada, sem disciplinas específicas. (P5).

No Brasil, as décadas de 1990 a 2000 demarcam a ascensão da Ginástica Laboral, quando essa atividade ganhou importância e espaço nas discussões acadêmicas e empresariais e como especifica na resolução CONFEF 073/2004 no seu artigo 3º proclama ao profissional de Educação Física, no âmbito da sua atividade profissional a necessidade de estar qualificado e habilitado para prestar serviços de auditoria e assessoria especializada .

Percebe-se a falta de sintonia com o mercado de trabalho, o que contribui para que os profissionais de Educação Física, cheguem ao mercado de trabalho precisando de capacitação profissional, para serem inseridos no mercado de trabalho.

Com a necessidade de ajustar-se ao mercado de trabalho, Costa (1997) enfatiza que o objetivo de um Instituto Superior de Educação Física deve ser preparar profissionais capacitados para o trato com problemas gerais e específicos de programas de atividade física.

Acredita-se na formação continuada dos profissionais para o fortalecimento de conhecimentos que possa possibilitar a empregabilidade em programas que possa contribuir para uma qualidade de vida da sociedade e a Sustentabilidade das empresas.

Também se buscou conhecer na categoria “**Formação do profissional**”

sobre a inclusão da Ginástica Laboral como disciplina no currículo do curso de Licenciatura Plena em Educação Física. As respostas dos professores indicam que a inclusão da Ginástica Laboral é muito importante, conforme depoimentos a seguir:

É de suma importância, uma vez que vem contribuir para a formação desde a Educação Básica. (P1).

De maior importância [...] com a tecnologia e com o desenvolvimento industrial, os movimentos repetitivos das atividades no trabalho em todos os setores industriais. O ser humano por ser hoje da era que repete muitos gestos consecutivos sem fazer um trabalho de compensação desses gestos, portanto há grande importância nas matrizes curriculares à inclusão da Ginástica Laboral para os acadêmicos. (P2).

De acordo com os aspectos legais, não temos bacharel no Estado e pelos aspectos legais o que temos é licenciatura voltada para a escola. Se for dentro do Curso de Bacharelado, sou totalmente a favor, porque um dos aspectos que vamos encontrar é os trabalhadores em todas as idades que precisam de uma atividade. É um ramo que está aberto, não só em Roraima, mas no Brasil e no mundo. São estes trabalhadores e estas pessoas que vão ter uma qualidade de vida, neste sentido é de suma importância. (P3).

Vivemos a Ginástica Laboral todos os dias, às vezes, indiretamente, sem perceber, no momento e durante no ambiente de trabalho, levantamos de uma cadeira e nos alongamos e tentamos relaxar, já estamos indiretamente fazendo atividades laborais. Não precisa ser disciplina, obrigatoriamente precisamos começar a discutir a Ginástica Laboral que é uma área de abrangência da Educação Física e tem que ser trabalhada na escola. Estamos formando professores e formadores de opinião e formadores mediadores da atividade física, por tanto, sendo atividade física, temos que falar de Ginástica Laboral. (P4).

Muito importante por se tratar de uma disciplina que intervém nas áreas da educação e da saúde. (P5).

Os resultados mostram quase todos os professores compreendem a importância da inclusão da Ginástica Laboral nos cursos de Educação Física como disciplina.

Steinhilber (2014) reafirma a proposta de formação de profissional tendo como parâmetro o mercado, marcado por profundas mudanças de expectativas na qualidade de vida da sociedade brasileira. Convém ainda ressaltar, a importância da Resolução 218/97, que atribui à Educação Física participação efetiva nas políticas públicas da saúde nos Programas Saúde na Família- PFS, Núcleo de Atendimento à Saúde da Família – NASF e Programa Nacional da Saúde na Escola - PNSE.

Ainda podemos ressaltar a relevância da inclusão da Ginástica Laboral no curso de Educação Física quando os professores expressam que esta deve ser incluída também na Licenciatura.

Vem contribuir para a formação desde a Educação Básica. (P1).
É uma área da Educação Física e tem que ser trabalhada na escola.
Estamos formando professores e formadores mediadores da educação física. (P2).
Por se tratar de uma disciplina que intervêm nas áreas da educação e da saúde. (P4).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final deste trabalho de acordo com as manifestações verbal dos sujeitos a dimensão do saber sobre Ginástica Laboral enfatizados na formação acadêmica do profissional de Educação Física, mostrou ser o maior facilitador para construção de capital social com qualidade desejável para o desenvolvimento sustentável. O profissional com competências em Ginástica Laboral poderão atuar em compromisso corporal e social dos cidadãos na saúde, e conforme vem se destacando o cenário empresarial brasileiro a competitividade e a produção, indicam que as exigências com os profissionais são cada vez maiores e as empresas cada vez investem em seus colaboradores em um ambiente mais saudável evidenciando, que irá proporcionar um aumento na produtividade e considerável melhoria na qualidade de vida dos funcionários.

Neste contexto, a GL na visão dos teóricos e conseqüentemente com os profissionais mais eficientes na sua formação conforme opinião dos professores pesquisados contemplam também as estratégias de ampliação e manutenção da qualidade do ambiente das empresas. Outro fator importante é que a Ginástica Laboral também resulta em economia rentável às empresas.

Com isso, a prática da GL poderá também gerar significativas melhoras nas relações entre os seus colaboradores proporcionando, alívio das tensões e frustrações, interação agradável e reparos de danos na saúde. Logo, nas empresas sentirá redução nos gastos com afastamentos e substituições e gastos com a saúde de seus colaboradores. E assim, as empresas deverão buscar estimular a participação de seus colaboradores na geração e implantação de projetos que visam à evolução da empresa e da sociedade a qual estão inseridos. E ainda, considerando os aspectos relacionados com o bem-estar social e a qualidade ambiental, definidos pelos valores das pessoas, interferem no desenvolvimento Sustentável da empresa.

Vale ainda ressaltar que, a base do capital social é construída de cooperação, trabalho em equipe e confiança, e, em consequência disso, há necessidade de uma força de trabalho saudável motivada e preparada para a competição atualmente existente. A capacidade, na visão dos empresários, de a empresa responder à demanda de seus funcionários em relação a uma melhor qualidade de vida evidenciam fatores de mudanças nas políticas públicas tanto educacionais quanto da saúde. Assim, pode-se inferir que a educação para sustentabilidade possa ser realizada a partir do desenvolvimento dos valores apresentados pela Ginástica Laboral.

REFERÊNCIAS

ACHOUR JÚNIOR, Abdallah. **Bases para exercícios de alongamento relacionado com a saúde**. Londrina, PR: Midiograf, 1996.

_____. **Exercícios de alongamento**: anatomia e fisiologia. São Paulo: Manole, 2002.

ALVES, S.; VALE, A. Ginásticas Laborais caminham para uma vida mais saudável no trabalho. **Revista CIPA**, [S.l.], n. 23, p. 30-44, 1999.

BARBANTI, Eliane Jany. Efeito da atividade física na qualidade de vida em pacientes com depressão e dependência química. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v. 11, n. 1, 2005.

_____. Atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Londrina, v.10, n. 1, 2005.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: [s.n.], 1977.

BATTAGLION NETO, Angelo. **O conhecimento e a prática dos acadêmicos da Educação Física com atuação na Saúde Pública**. 2003. Tese (Doutorado). - Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade de Ribeirão Preto - URP, São Paulo, 2003.

BOGDAN, R. C; BIKLEN, S. K. **Investigação qualitativa em educação**. Portugal: Porto editora, 1994.

BRASIL. **Resolução n. 2/2002**. Brasília: CNE, 2002.

_____. CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - CONFEF. **Intervenção do Profissional de Educação Física**. Rio de Janeiro: Sistema CONFEFs Conselhos Federal de Educação Física, 2002.

_____. CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - CONFEF. **Resolução n. 073/ 2004**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2004.

_____. CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO /CES. **Resolução n. 7, de 31 de março de 2004**. Brasília: CNE, 2004.

_____. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - Lei 9.394/96**. Brasília: MEC, 1996.

_____. PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA. Lei nº 9.696, de 1º de setembro de 1998. **DOU**, Brasília, n. 168, 2 ago 1998.

CAÑETE, I. **Humanização**: desafio da empresa moderna - a Ginástica Laboral como um caminho. Porto Alegre: Foco, 1996.

COSTA, Vera Lúcia. **Formação universitária do profissional de educação física**. Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, 1997.

COUTO, Hudson de Araújo. **Ergonomia aplicada ao trabalho**: o manual da máquina humana. Belo Horizonte: Hergue, 1995. 2v.

DAOLIO, J. Educação Física e Cultura. **Corpo consciência**, Santo André, n. 1, 1998.

DIAS, Maria de Fátima. Ginástica laboral. **Revista Prote** n. 29, p. 124-125, 1994.

FARIA JÚNIOR. Alfredo Gomes de. Licenciatura e bacharelado: uma abordagem perspectiva/objetiva. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE. 7. **Anais...** São Paulo, v.11, n.1, p. 48-53, 1989.

FRANCO, Maria Laura Puglisi Barbosa. **Análise de conteúdo**. Brasília: Plano, 2003.

FONTES. Vida ativa para o milênio. Simpósio Internacional de Ciências do Esporte. 24. **Anais...** out. 2001.

GAUDÊNCIO, Paulo. **Men at work**: como o ser humano se torna e se mantém produtivo. São Paulo: Palavras e Gestos, 2004.

INGEPRO. **Inovação, gestão e produção**. v. 2, n. 1, jan. 2010. Disponível em: <www.ingepro.com.br>. Acesso em: 12 jul 2014.

KOLLING, A. Ginástica laboral compensatória. **Revista Brasileira de Educação Física e Desporto**, Brasília, p. 20-23, 1980.

LIMA, Valquíria. **Ginástica laboral**: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte, 2007.

LIPP, M. N. **Pesquisa sobre stress no Brasil**. Campinas, SP: Papyrus, 1996.

MARTINS, Caroline Oliveira. **Efeitos da Ginástica Laboral em servidores da reitoria da UFSC**. 2000. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção. Área de concentração: ergonomia). - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção. Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, Florianópolis, 2000.

_____. **Repercussão de um programa de Ginástica Laboral na qualidade de vida de trabalhadores de escritório**. 2005. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção. Área de concentração: ergonomia). - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção. Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, Florianópolis, 2005.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. Barueri: Manole, 2004.

MILITÃO, A. G. **A influencia da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. 2001. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção. Área de concentração: ergonomia). - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção. Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, Florianópolis, 2001.

MINAYO, M. C. S. S. (org). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1996; São Paulo: Atlas, 1998.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

NAHAS, Markus V.; BARROS, Mauro V. G.; OLIVEIRA, nome. Promoção da saúde na adolescência: o papel da Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina/PR, v.10, n. 1, 2005.

NUNOMURA, Myrian; et al. Nível de estresse, qualidade de vida e atividade física: uma comparação entre participantes regulares e ingressantes sedentários. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, Londrina/PR, v. 4, n. 3, 1999.

_____. Mudanças no estilo de vida após as ações realizadas no serviço de orientação ao exercício. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, Londrina/PR, v. 10, n. 2, 2005.

PATRÍCIO, Z. M. Qualidade de vida do ser humano na perspectiva de novos paradigmas; possibilidades éticas nas interações ser humano-natureza-cotidiano-sociedade. In: PILATTI, L.A; BEJARANO, V.C. **Qualidade de vida no trabalho: leituras e possibilidades no entorno**. Disponível em <<http://www.ingepro.com.br>>. Acesso em: 14 jul 2014.

PILATTI, L.A; BEJARANO, V.C. **Qualidade de vida no trabalho: leituras e possibilidades no entorno**. Disponível em <<http://www.ingepro.com.br>>. Acesso em: 14 jul 2014.

POLITO, Eliane; BERGAMASCHI, Elaine Cristina, **Ginástica laboral: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint,2006.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. São Paulo. Atlas, 1999.

RODRIGUES, Marcus Vinicius Carvalho. **Qualidade de vida no trabalho: evolução e análise no nível gerencial**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

SAMULSKI, D.; LUSTOSA, L. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida. **Revista Ed. Física e Desporto**, v. 17, n. 1, 1996.

SAMPIERI, Roberto hernande; et al. **Metodologia de pesquisa**. São Paulo: McgrawHill, 2007.

STEINHILBER, J. **Documentos - Conselho regional de Ed. Física 7ª região**. <www.cref7.org.br/documentos>. Acesso em: 14 jul 2014.

_____.; SARTORI, S. K. Evolução do trabalho profissional de Educação Física. **Revista Brasileira de Ciências do esporte**, Florianópolis, v. 19, n. 3, 1998.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 2007.

VENTURIM, Lara M. V.; MOLINA, Maria Del C. Mudanças no estilo de vida após as ações realizadas no serviço de orientação ao exercício físico. Vitória Espírito Santo. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina/PR, v.10, n. 1, 2005.