



---

**Trabalho de Conclusão do  
Curso de Educação Física**

---

**Bacharelado**

---



**GINÁSTICA LABORAL: CONTRIBUIÇÕES PARA OS COLABORADORES  
DO SESI SENAI APARECIDA DE GOIÂNIA**

\*Jesse Martins Gonzaga

\*\*Orientadora: Me. Maria Zita Ferreira.

---

**Resumo** - O presente artigo visa abordar as doenças ocupacionais que acometem a maioria dos trabalhadores, ela ocorre principalmente nas atividades de predominância sentada e em pé, devido ao estresse de uma longa jornada de trabalho. **Objetivo:** Analisar quais as contribuições da prática da GL, para os colaboradores que trabalham na unidade SESI SENAI Aparecida de Goiânia. **Método:** Foi realizado um estudo descritivo, de caráter quali-quantitativo, com dez (10) colaboradores que realizam a Ginástica Laboral durante e após sua jornada de trabalho, sendo quatro (4) do gênero masculino e seis (6) do gênero feminino, com idade entre 21 a 36 anos. A fim de mostrar contribuições da ginastica laboral. **Resultados:** Obteve-se um aumento na produtividade, reduziu os quadros álgicos, melhorou consciência corporal, qualidade de vida, aumentou a interação com os colegas, diminuiu a fadiga e o stress e adquiriu hábitos para a prática de atividades físicas. **Conclusões:** A ginástica laboral tem um papel fundamental na prevenção de LER E DORT, no estresse, na síndrome de Burnout e na fadiga. Com isso se tem uma melhora na qualidade de vida do trabalhador, e seu rendimento durante a jornada de trabalho é bem maior.

---

**Palavras chaves:** Ginástica Laboral, Contribuições, Postura Corporal, Quadros Álgicos.

---

---

**Abstract** - The function of the summary is to address occupational diseases that affect most workers, it occurs mainly in activities predominantly seated and standing, due to the stress of a long workday. **Objective:** To analyze the contribution of the practice of GL, for employees who work at the SESI SENAI Aparecida de Goiânia unit. **Method:** A descriptive, qualitative study was carried out with ten (10) employees who perform Labor Gymnastics during and after their workday, four (4) males and six (6) females, aged between 21 to 36 years. In order to show contributions from labor gymnastics. **Results:** there was an increase in productivity, reduced pain, improved body awareness, quality of life, increased interaction with colleagues, decreased fatigue and stress and acquired habits for practicing physical activities. **Conclusions:** gymnastics at work has a fundamental role in the prevention of RSI and WRMD, in stress, in Burnout syndrome and in fatigue. This improves the quality of life of the worker, and his income during the working day is much higher.

---

**Keywords:** Labor Gymnastics, Contributions, Body Posture, Pain Management.

---

**Submissão:** \_/\_/2020

**Aprovação:** \_/\_/2020

\*Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

\*\*Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Mestre em Educação.

## 1. INTRODUÇÃO

Este estudo apresenta o seguinte tema, Ginástica Laboral: Contribuições para os colaboradores do SESI SENAI Aparecida Goiânia, as principais contribuições oferecidas pelos resultados deste artigo ao programa SESI.

Desde a Grécia antiga o homem e o trabalho estão interligados, pois o trabalho está em função do homem e visto como uma missão diária dele e deve ser cumprida regularmente. Na medida que o tempo passa, várias transformações acontecem, a chegada da Revolução Industrial no século XVIII é uma delas, e trouxe consigo a troca da mão-de-obra manufatureira por maquinofatureira.

E através disso a qualidade de vida do trabalhador tem sido uma preocupação do homem desde então, devido o homem sofrer bruscamente com as novas transformações no trabalho, e por serem explorados pelos patrões e sendo obrigados a lidar com uma carga horária bem exaustiva.

Observa-se um grande acúmulo de trabalho por parte desses funcionários, isso os tornam susceptíveis a várias doenças ocupacionais, como estresse, fadiga, LER, DORT e síndrome de Burnout. E como consequência se tem uma péssima qualidade de vida, afastamento do funcionário e com grande possibilidade de carregar essas sequelas para o resto da vida.

A Ginástica Laboral no mundo era denominada como Ginástica Compensatória, foi pensada e implementada, visando uma melhora na qualidade de vida para o trabalhador. No Brasil seus primeiros indícios ocorreram pela Escola de Educação Física da Federação dos Estabelecimentos de Ensino de Novo Hamburgo e era praticada uma ginástica de recreação, que visava à prática de exercícios e descontração dos funcionários.

E depois a empresa SESI passou a implantar a GL, elaborou um projeto contendo conceitos, objetivos gerais e específicos, diretrizes das gestões da Ginástica Laboral e estratégias para melhorar a capacidade do profissional que irá ministrar as aulas regularmente. A GL passou agora a ter classificações como; preparatória, compensatória e relaxamento, em cada turno deve-se aplicar uma delas.

De acordo com o especificado, surgiu o problema:quais são as contribuições da prática da Ginástica Laboral para os colaboradores que trabalham na unidade SESI SENAI Aparecida de Goiânia?

Tem-se como objetivo geral verificar e analisar quais as contribuições da prática da GL, para os colaboradores que trabalham na unidade SESI SENAI Aparecida de Goiânia. E os objetivos específicos são descreveras contribuições da Ginástica Laboral para os colaboradores que trabalham na unidade SESI SENAI Aparecida de Goiânia, constatar se com a prática da GL, aumentam a produtividade e reduz os quadros álgicos e analisar o Projeto de Ginástica Laboral do SESI.

A hipótese é sobre as principais contribuições da pratica da GL, para os colaboradores que trabalham na unidade SESI SENAI Aparecida de Goiânia, referem-se: diminuição do stress, melhora do humor, melhora a disposição, adquirir hábitos para a prática do exercício físico, melhora da auto estima, prevenção de doenças ocupacionais, melhora da postura e a consciência corporal, melhora do limiar de dor e promove a interação social e a motivação para o trabalho.

A Justificativa científica do presente estudo é possibilitar aos acadêmicos e profissionais de educação física a compreender as contribuições que um programa de Ginástica Laboral quando aplicado dentro de uma empresa.

No âmbito social, esse trabalho se justifica pela disseminação de conhecimentos a favor da promoção da saúde e do bem-estar do trabalhador. Esse trabalhador se torna mais feliz, além melhorar a sua produtividade dentro da empresa.

A estrutura do presente artigo é iniciada a partir da introdução composta dos seguintes elementos: tema, problema, objetivos gerais, objetivos específicos, a hipótese e a justificativa, seguindo o referencial teórico com os tópicos em destaque, são eles: Relação do homem com o trabalho a partir da revolução industrial,o Corpo Humano, a Postura Corporal e as principais consequências posturais em relação ao acúmulo de trabalho, o Ambiente de Trabalho e as Doenças Ocupacionais, Ergonomia, Ginástica Laboral e sua trajetória no Brasil, A Classificação da Ginástica Laboral, sendo utilizada a metodologia do tipo empírica, os resultados foram apresentados em forma de

quadros demonstrativos de exercícios de acordo com cada característica discutida no referencial teórico onde nos permite apresentar uma discussão qualitativa que alicerce as considerações finais em sintonia com referências.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Relação do homem com o trabalho a partir da Revolução Industrial.**

A Revolução Industrial foi marcada pela decadência do homem no ambiente do trabalho, devido a substituição da energia pela força motriz. Com as novas invenções a produção começou a aumentar, o tempo de fabricação da matéria era menor, a fadiga era quase inexistente e houve uma crescente no lucro. Sobre este momento histórico, Hobsbawn (2007, p.50) narra:

O Homem passou a ser mero operador, pouco importando os seus característicos ou o seu conhecimento, pois, afinal de contas, que fazia o “trabalho” era a máquina, eram tão eficientes que tinham de fazer sua mágica durante o maior tempo possível. Portanto, o homem e a sua força de trabalho física, passaram a ser consideradas como mero fator de produção, podendo ser substituída a qualquer momento.

E com essas inovações e às máquinas trabalhando intensamente destaca-se, a nova forma de mercado: o sistema capitalismo. O capitalismo se baseava no lucro, e defendia a não intervenção estatal na economia e a sociedade é estabelecida em divisão em classe, os empregados e os empregadores. Foi imposto um modelo de oferta e procura, a indústria passou a disputar comércio e acumular riquezas.

O Capitalista consolidou nas sociedades em que se instalou. Aos poucos a indústria passou a disputar com o comércio a condição de principal setor de acumulação de riquezas. Muitas foram as consequências sociais e transformações ocorridas com o desenvolvimento das indústrias (CONTRIM, 2005, p. 278).

O homem foi atingindo bruscamente devido as novas transformações no trabalho, pois os trabalhadores eram obrigados a lidar com uma carga horaria bem exaustiva que costumava ser até 16 horas de trabalho. Os colaboradores prestavam serviços para a empresa e em troca recebiam salários baixíssimos que mal dava para o sustento familiar, e devido a essa grande jornada de

trabalho diária não sobrava tempo para que o proletário buscasse meios de melhorar seu conhecimento intelectual, deixando preso na sua monotonia laboral.

O Proletário é um trabalhador que presta serviços em jornadas que variam de 14 a 16 horas, não tem oportunidades de desenvolvimento intelectual, habita em condições subumanas, em geral nas adjacências do próprio local de atividade, tem prole numerosa e ganha salário em troca disso tudo, porém baixíssimos. (NASCIMENTO, 2011, p. 36)

Pois, a execução de movimento repetitivos podem apresentar-se como fadiga, falta de resistência, fraqueza, tremores, sentimento de peso, falta de coordenação, dormência dos membros, dor ou irritação dos membros afetados, entorpecimento, formigamento ou perda de sensação, inabilidade ao manusear objetos, dificuldade ao abrir e/ou fechar as mãos, articulações enrijecidas, dores ou dormência nas mãos e punhos ao acordar e no decorrer da manhã, mãos frequentemente frias, necessidade de automassagem frequente, dificuldade ao executar movimentos precisos (QUILTER, 1998, p.30).

## **2.2 O Corpo Humano, a Postura Corporal e as principais consequências posturais em relação ao acúmulo de trabalho**

Segundo Santos (2007, p.99), a boa postura corporal é a pose do corpo que requer o mínimo de sobrecarga das estruturas, com um menor consumo energético, adquirindo o máximo de eficiência corporal.

O corpo humano ainda pode assumir três tipos básicos de postura deitada, em pé, sentada. Sendo que em cada uma dessas posturas são envolvidos esforços musculares para manutenção da posição relativa de partes do corpo, (IIDA, 1998, p.166).

Posição deitada: não há concentração de tensão em nenhuma parte do corpo, permitindo ao sangue fluir livremente através dele. Isso contribui para a eliminação dos resíduos do metabolismo e das toxinas dos músculos, aliviando a sensação de fadiga. No entanto, esta posição pode se tornar fatigante devido ao fato de a cabeça ficar sem apoio, (IIDA, 2002, p.166).

Segundo Ilda (2002, p.167) na posição sentada: é exigido esforço muscular do dorso e ventre para manter essa posição. Praticamente todo o peso do corpo é suportado pela pele que cobre o osso ísquio, nas nádegas. O consumo de energia é 3 a 10% maior em relação à posição horizontal. Nessa posição, é recomendado um assento que permita mudanças frequentes de postura e uma mesa com altura adequada.

Posição de pé: a posição parada, em pé, é altamente fatigante, visto que exige muito esforço da musculatura envolvida para manter essa posição. O coração encontra maiores resistências para bombear sangue para os extremos do corpo. Neste caso, as atividades dinâmicas geralmente provocam menos fadiga em relação às atividades estáticas, (IIDA, 2002, p.166).

Ao falarmos no excesso da jornada de trabalho, isso significa que as empresas exigem ao máximo dos serviços prestados pelos seus colaboradores, que através dos esforços repetitivos coloca-os em condições arriscadas, provocando ao corpo humano a fadiga, estresse e conseqüentemente a falta de atenção gerando acidentes no trabalho bem como reduz o seu desempenho junto a empresa.

Couto (1998, p. 438) define a fadiga como um estado de diminuição reversível da capacidade funcional de um órgão, de um sistema ou de todo organismo, provocado por uma sobrecarga na utilização daquele órgão, sistema ou organismo e cujos efeitos são cumulativos.

Significa cansaço ou esgotamento provocado por excesso de trabalho físico ou mental e conseqüentemente autointoxicação pela liberação de leucomáínas no cérebro, aumento de ácido láctico nos músculos e creatinina no sangue e diminuição da resistência nervosa conducente a acidentes. Cataldi (2004, p.71), reduz a potência muscular, induz ao desconforto e dor e acredita-se que, em longo prazo, contribua para o desenvolvimento de distúrbios e lesões.

A síndrome de burnout é um processo onde o nível de estresse se mante por muito tempo no trabalho. As pessoas que chegam a esse estágio tendem a largar os empregos, pois estão psicologicamente esgotados, passam a render menos nas atividades diárias, faltam com mais frequência devido estarem mais susceptíveis a aparição de doenças. Eles perdem seu tempo diariamente dedicando ao trabalho e esquecem de deixar um tempo para o seu

lazer, com isso a queda na qualidade e na quantidade de trabalho produzido é o resultado profissional do desgaste.

Maslach, Schaufeli e Leiter (2001, p.397) assim definem as três dimensões da síndrome de burnout: exaustão emocional, caracterizada por uma falta ou carência de energia, entusiasmo e um sentimento de esgotamento de recursos, despersonalização, que se caracteriza por tratar os clientes, colegas e a organização como objetos; e diminuição da realização pessoal no trabalho, tendência do trabalhador a se auto-avaliar de forma negativa. As pessoas sentem-se infelizes consigo próprias e insatisfeitas com seu desenvolvimento profissional.

### **2.3 O Ambiente de Trabalho e as Doenças Ocupacionais**

O estresse segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT) Conceitua o estresse do trabalho como sendo um conjunto de fenômenos que se apresenta no organismo do trabalhador e que podem afetar sua saúde. Os principais fatores gerados de estresse presentes no meio laboral envolvem os aspectos da organização, administração e sistema de trabalho e da qualidade das relações humanas (OIT, 1986, p.480).

O estresse apresenta-se em dois tipos de estudos: os de estresse ocupacional e o estresse geral, que segundo os autores Silva e Marchi *apud* Silva (2002, p.301) O estresse ocupacional é decorrente das tensões associadas ao trabalho e à vida profissional. E determinado pela percepção que o trabalhador tem das demandas no trabalho e por sua habilidade para enfrentá-las.

Já os de estresse geral se referem aos acontecimentos da vida da pessoa, tais como: dificuldades financeiras, acidentes, mortes, doenças, conflitos, questões político-econômicas do país, ascensão profissional, desemprego e problemas de relacionamento no trabalho (LIPP; MALAGRIS, 2001, p. 481).

O ambiente de trabalho está sendo modificado de forma bem rápida devido aos avanços das tecnologias, como consequência a capacidade de adaptação dos trabalhadores não está no mesmo ritmo que essas

modificações, pois vivem hoje sob continua tensão, não só no ambiente laboral, como também na vida geral.

A necessidade de agradar, a competitividade presente na maioria das empresas e os padrões familiares, que exigem muito das pessoas, tem conduzido ao processo do estresse, resultando em tensões acumuladas que, não encontrando canal prático por onde se extravasar, acabam se voltando contra o próprio organismo. (BASSO, 1989, p. 146).

A lesão por esforço repetitivo (LER) e os Distúrbios osteomusculares (DORT), são um conjunto de doenças ocupacionais relacionadas ao trabalho, que causam lesões no sistema músculo esquelético, podendo afetar músculos, tendões e nervos periféricos, sendo caracterizadas por vários sintomas, que acometem principalmente, o pescoço, cintura escapular e os membros superiores, podendo ser acompanhado ou não por alterações específicas. (BASSO, 1989, p.147).

Segundo Guimarães *et al* (2011, p.125) um dos primeiros relatos de LER/DORT surgiram com os digitadores na década de 80 no Brasil. Desde então o número de caso dessa doença só vem aumentando. Foi no início da década de 90, as LER/DORT, estão no ranque das doenças do trabalho mais registrados pelo INSS e as que mais tiveram aumento no serviço de saúde ao trabalhador

É um grupo de doenças que estão diretamente ligadas a vários danos à saúde, causadas por movimentos repetitivos e posições forçadas por um logo período de tempo, carga horária, trabalho em ritmo prolongado, podendo ocorrer de forma que se estabeleça por um longo período se tornando assim uma patologia que se instala de forma silenciosa (ISOSAKI *et al*, 2011, p.124).

## **2.4 Ergonomia**

A ergonomia propõe-se a compreender quais são os mecanismos fisiológicos da Escola, Saúde e trabalho. A finalidade de uma análise ergonômica é sempre melhorar as condições de trabalho, dentro de limites considerados aceitáveis para a produção. Neste enfoque, coloca-se como pano de fundo da definição da intervenção ergonômica a noção de melhoria. Por trás desta noção de melhoria da relação homem trabalho, existe o agente da ação

(o ergonomista), o sujeito da ação (o trabalhador) e a própria ação (o trabalho), (ABRAHÃO; PINHO, 1999, p. 228).

Ela busca dois objetivos fundamentais. De um lado, produzir conhecimento sobre trabalho, as condições e a relação do homem com o trabalho, por outro, formular conhecimentos, ferramentas e princípios suscetíveis de orientar racionalmente a ação de transformação das condições de trabalho, tendo como perspectiva melhorar a relação homem-trabalho. A produção do conhecimento e a racionalização da ação constituem, portanto, o eixo principal da pesquisa ergonômica (ABRAHÃO; PINHO, 1999, p. 229)

## **2.5 Ginástica Laboral e sua trajetória no Brasil**

A Ginástica Laboral apresenta destaques de aspectos históricos de sua prática nas empresas, pois, era pouco conhecida no mundo e não tinha grandes estudos sobre essa prática, a exemplo, os funcionários que trabalhavam na empresa do Japão começaram a apresentar lesões tenossinovite, isso fez com que explorassem mais sobre a Ginástica Laboral.

O primeiro apontamento encontrado sobre a ginastica laboral, foi um pequeno livro chamado Ginástica Laboral de Pausa, editado na Polônia em 1925. Em 1958 no Japão, foi denominada como tenossinovite, a fase inicial de problemas de lesões ocupacionais. Em 1928, surge no Japão a Ginástica Laboral, uma atividade diária para descontração e cultivo da saúde, para trabalhadores do correio (LIMA, 2003, p. 03).

A década de 1960 datou o surgimento de programas de atividade física na empresa, nos países da Bulgária, Alemanha, Suécia e Bélgica. No Japão, também mesma década, ocorreu à consolidação e a obrigatoriedade da Ginástica Laboral Compensatória nas empresas e serviços, conforme ressalta (LIMA, 2003, p. 04).

No Brasil os indícios da primeira manifestação de atividade esportiva nas empresas foram no ano de 1970, na fábrica de tecidos Bangu, e foi sediada no Rio de Janeiro. As atividades eram desenvolvidas em um campo de futebol, onde todos os 20 funcionários se reuniam para a prática de atividades físicas. É imprescindível atestar a influência japonesa nos aspectos que regem a prática da ginástica Laboral no Brasil, mesmo por que, a Federação de Rádio Taisso no Brasil, coordenava mais de 5.000 praticantes ligados a 30 entidades

nos Estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Mato Grosso e Paraná (PRESSI; CANDOTTI, 2005, p.130).

No Brasil, em 1973 a Escola de Educação Física da Federação dos Estabelecimentos de Ensino de Novo Hamburgo / RS (FEEVALE) tornou-se a pioneira da Ginástica Laboral com o Projeto Educação Física Compensatória e Recreação, que foi elaborado a partir de propostas de exercícios físicos baseados em análises biomecânicas (MARCHESINI, 2001, p.46).

Segundo Polito&Bergamaschi (2002, p.25), relata que a teve um declínio Ginástica Laboral no final da década 70, devido ao seu objetivo isolado de promoção a saúde, ou seja, movimento não ganhou força considerável para se sustentar. isto pode ser atribuído à carência de resultados que servissem de base para a disseminação da Ginástica Laboral.

A Fundação Emílio Odebrecht publicou, em 1985, que apenas 1% do prêmio seguro que os empregados pagam ao INSS é utilizado em medidas preventivas. Em 1989 a Associação Nacional de Medicina do Trabalho declarou que o Ministério da Saúde implantaria a prática da atividade física como prevenção de doenças crônico-degenerativas (LIMA, 2003, p. 05).

Justamente na década de noventa a Ginástica Laboral começa a ganhar força, e promove dois momentos primordiais, a conquista dentro da Educação física de aplicação da atividade física nas empresas.O primeiro momento foi a regulamentação da profissão de Educação física e o segundo momento a criação do Conselho Federal e Conselho Regionais, através da Lei no 9.696, de 1 de setembro de 1998. A resolução do CONFEF no 073/2004 dispõe sobre a Ginástica Laboral e da outras providencias.

Segundo Maciel (2010, p. 25), define a Ginástica Laboral como a prática de exercícios físicos específicos e preventivos, planejados de acordo com as características de cada tarefa laboral, e realizados durante a jornada de trabalho.

A Ginástica Laboral é uma ferramenta preventiva e terapêutica que enfatiza os grupos musculares mais recrutados durante as atividades ocupacionais, consiste em exercícios realizados no próprio local de trabalho, com o objetivo de proporcionar uma melhor qualidade de vida para os

funcionários, através de práticas que previnam as lesões relacionadas ao trabalho (GIORDANI, 2011, p.16).

Os benefícios específicos da Ginástica Laboral para a prevenção das doenças musculoesqueléticas são: a melhora da mobilidade e da flexibilidade músculo-articular, redução das inflamações e traumas decorrentes dos esforços repetitivos, melhora a postura e a diminuição da tensão muscular facilitando a adaptação ao posto de trabalho (OLIVEIRA, 2007, p.40).

O Programa de Ginástica Laboral (PGL) tem como estratégia interferir sobre a saúde do trabalhador por meio da orientação de informações sobre saúde, que devem acontecer diariamente, durante a realização da aula de GL, incentivando sempre a mudança do comportamento do mesmo em relação aos seus hábitos diários (PEREIRA, 2013, p.28).

Para alcançar os objetivos propostos pelo programa de Ginástica Laboral, deve haver um profissional capacitado, com uma metodologia bem atribuída, que saiba prescrever os exercícios, sempre respeitando a intensidade, frequência e duração, dar confiança e satisfação a quem praticar, assegurando a total eficiência da PGL.

A escolha da frequência da realização das séries dependerá dos objetivos traçados pelo profissional, juntamente com a empresa, o que por sua vez estará diretamente relacionado aos benefícios que poderão advir dessa prática. Em outras palavras: eles são interdependentes (MACIEL, 2010, p. 60).

Conforme o CREF3/SC (2013, p. 28), a GL favorece a mudança da rotina ocupacional, desenvolve a consciência corporal, melhora a postura, diminui a tensão muscular desnecessária, melhora a mobilidade e a flexibilidade, melhora a qualidade dos movimentos executados durante o trabalho, contribui para o melhor relacionamento entre colegas, reforça a autoestima, melhora a concentração no trabalho e aumenta a sua produtividade.

## **2.6 A Classificação da Ginástica Laboral**

Existem atualmente três tipos de Ginástica Laboral, e são empregados de acordo com atividades exercidas. São elas: preparatória ou de aquecimento, compensatória e de relaxamento.

A primeira consiste na ginástica preparatória ou de aquecimento, que é realizada no início da jornada de trabalho ou nas primeiras horas do dia, tem como objetivo principal de preparar os funcionários para suas tarefas, aquecendo os grupos musculares que irão ser solicitados em seus trabalhos laborais e despertando-os para uma maior disposição ao incida-las. Essa ginástica tem duração aproximada de 5 a 10 minutos (LIMA, 2003, p.16).

A ginástica de aquecimento, ela ajuda na preparação articular e muscular para o esforço cotidiano. Segundo Couto (1998, p.338) a ginástica de aquecimento aumenta a temperatura dos músculos e tendões, facilitando o deslizamento dos filamentos contrateis.

Durante a jornada de trabalho se realiza o segundo tipo de ginástica, a ginastica compensatória. E realizada durante a jornada de trabalho e tem duração de 10 minutos, ela interrompe a monotonia operacional aproveitando as pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos, estruturas sobrecarregadas e às posturas solicitadas no trabalho (LIMA, 2003, p.17).

Segundo Kolling (1980, p. 44), a ginástica compensatória que tem por objetivo, precisamente, fazer trabalhar os músculos correspondentes e relaxar os músculos que estão em contração durante a maior parte da jornada de trabalho. Essa ginastica compensatória e necessária para fortalecer os músculos mais fracos, ou seja, os menos usados durante a jornada de trabalho, dessa forma, distribui de forma mais equilibrada essa compensação dos músculos agonistas e antagonistas.

Nesse sentido apresentamos a terceira classificação, Ginástica Laboral de Relaxamento, é praticada ao final do expediente, e tem como objetivo relaxar o corpo, especificamente, extravasar tensões das regiões que acumulam mais tensão. Assim, os exercícios praticados após o expediente de trabalho, têm como objetivo proporcionar relaxamento muscular e mental aos trabalhadores (OLIVEIRA, 2006, p. 135).

Ao final do expediente de trabalho se dá ginástica de relaxamento. Ela tem a duração de 10 minutos, é baseada em exercícios de alongamentos e relaxamento muscular, e realizada no final do expediente, com objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária. Outro objetivo dessa ginástica é promover dentro do ambiente de trabalho alguns minutos para que o trabalhador pense sobre si, medite e auto avalie-se (LIMA, 2003, p. 19).

A música é definida como uma “linguagem universal”. Uma vez que diferentes gêneros de música são conhecidos e apreciados universalmente, ou de que a música é capaz de eliciar reações emocionais em diferentes grupos étnicos, então ela é uma linguagem universal (AMARAL, 1991, p.44).

Com as canções, busca-se o desenvolvimento da liberdade de expressão, quebrando a dor, o cansaço e a monotonia da repetitividade dos movimentos, defendendo a interação, o desafio e o auxílio no ensinar e no aprender com o corpo (ALMEIDA, 2014, p.20).

O ritmo corresponde aos diferentes modos de agrupamento dos sons em relação à sua duração e acentuação, organizando vibrações, e suas ações estendem-se por toda a natureza física, atingindo a circulação, respiração, oxigenação, digestão, operações mentais, pulsações e movimentos (PEDRO, 2009, p.44)

Segundo Silva (1995, p.20), a inspiração é a entrada de ar nos pulmões; a expiração é a saída de ar dos pulmões. Esses movimentos são possíveis graças a um músculo chamado diafragma.

O controle da respiração é uma das técnicas mais acessíveis e eficazes para controlar a ansiedade e a tensão muscular. Para aplicar esta técnica basta realizar cerca 29 inspirações profundas, sustê-la por alguns segundos, em seguida, expirar lentamente. Concentrando-se nos processos de inspiração e expiração, o trabalhador alcança uma sensação de estabilidade e relaxamento (WEINBERG& GOULD, 2015, p.55).

### 3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva de campo, cujo estudo se vincula na linha de pesquisa em Ciências do Esporte e Saúde-CES, por aborda a Ginástica Laboral: Contribuições para os colaboradores do SESI SENAI Aparecida de Goiânia.

A Pesquisa descritiva apresenta característica de determinadas populações ou fenômenos. Uma de suas peculiaridades está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática (GIL, 2008, p.15).

Para a realização da pesquisa de campo, a amostra se realizou com dez (10) colaboradores que realizam a Ginástica Laboral durante e após sua jornada de trabalho, sendo quatro (4) do gênero masculino e seis (6) do gênero feminino, com idade entre 21 a 36 anos.

Os voluntários foram contatados para participar do projeto de pesquisa, foi explicado o objetivo da pesquisa. Caso os voluntários aceitassem a participar da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido do (TCLE).

Foi utilizado como instrumento de coleta um questionário estruturado com perguntas abertas e fechadas, das quais o entrevistado deve responder uma série de perguntas, ali postas. O questionário contempla perguntas relacionadas com a contribuição da prática da Ginástica Laboral na sua unidade de trabalho.

Terá abordagem quali-quantitativo, que:

O que é questionável nas concepções radicalmente quantitativas não são os números, mas os pressupostos teóricos e as limitações decorrentes. É o significativo recorrer-se ao empirismo e à quantificação para melhor conhecer a realidade. Mas esse procedimento deve vir associado à análise qualitativa, pois ela possibilita um aprofundamento real do conhecimento e uma acumulação do saber, requisitos fundamentais da ciência. Desse modo, o debate deixa de se caracterizar pela oposição e pela coexistência pacífica das abordagens, para se constituir em uma atitude de compatibilidade e cooperação mútua” (BAPTISTA, 1999, p. 38).

### 3.1 Análise do projeto SESI

De acordo com o projeto do SESI é muito utilizado a sigla a “SGE” definida como SESI Ginástica na Empresa, é um programa que integra um portfólio de produtos prestados as empresas de base nacional e local, articulando com os serviços de Saúde e Segurança no Trabalho (SST) e Saúde Preventiva (SPr), (SESI, 2005, p.09).

E criou-se um documento que representa o compromisso do SESI com a permanente reavaliação e atualização conceitual, metodológica e de gestão do SESI, para melhor entender a finalidade do programa SGE, SESI (2005, p.09) destaca:

- A importância do programa como ação socioeducativo lúdica de lazer e saúde, voltada a adoção e formação de comportamentos e hábitos saudáveis pelos trabalhadores, que repercutam na melhoria da sua qualidade de vida.
- Promover a aproximação, articulação e integração ente as ações do Lazer, da Saúde e da Educação desenvolvida pelo DN e Drs na construção e permanente reconstrução do SESI Ginástica na Empresa.
- Ressalta a percepção positiva de programa pelas empresas e trabalhadores, sua capilaridade e suas características estratégica de possibilitar a agregação de novos valores e ações de dinamização articulação e integração com a prestação de obra sociais do SESI.

O objetivo geral do programa é ter uma ginástica preventiva, socioeducativo e lúdico, desenvolvido de forma coletiva pelo trabalhador, no tempo e local de trabalho, visando contribuir para adoção de estilo de vida ativo, a socialização, e a melhoria da qualidade de vida do trabalhador e o fortalecimento da empresa (SESI, 2005, p.11).

Segundo SESI (2005, p.12), os objetivos específicos seria a adoção de práticas regulares e adequadas de atividade física dentro da empresa, prevenção e atenuação de dores relacionadas e doenças ocupacionais do aparelho locomotor e sensibilizar os trabalhadores para importância do lazer como fator de melhoria da qualidade de vida.

O programa SESI Ginástica na Empresa desenvolve conteúdos inter-relacionados, são 15 conceitos definidos dentro do programa de campo de lazer, são elas: o corpo, lazer, o esporte, a cultura, a qualidade de vida, saúde,

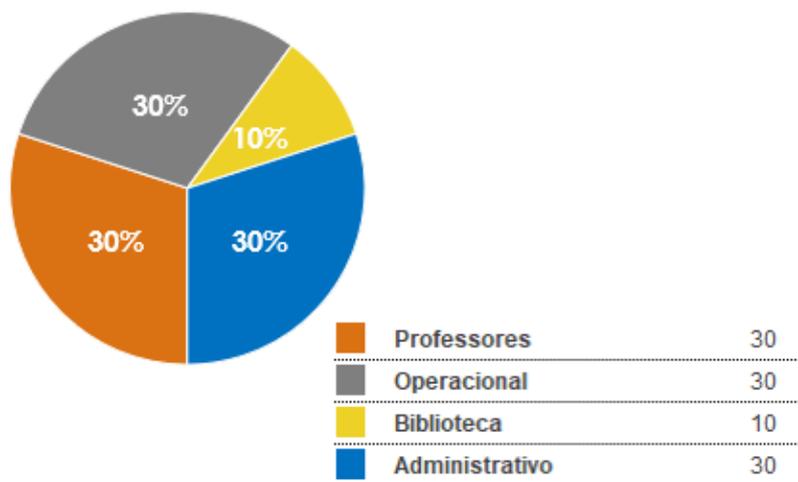
ação preventiva, acessibilidade, responsabilidade, social, o desenvolvimento sustentável, serviços integrados de educação, ludicidade ação socioeducativa conscientizadora, o lazer e estilo de vida saudável, a atividade física e exercícios físico (SESI-DN, 2004, p.13).

### 3.2 DISCUSSÃO E RESULTADOS

O objetivo neste capítulo, é apresentar os resultados dos dados coletados em forma de gráficos e a análise deles. Foram entrevistados 10 colaboradores, sendo 60% do gênero feminino e 40% do gênero masculino.

Os dados demonstram que no grupo pesquisado, há uma leve predominância do gênero feminino, sendo no geral uma população adulta, e apresentam idade entre 21 a 36 anos.

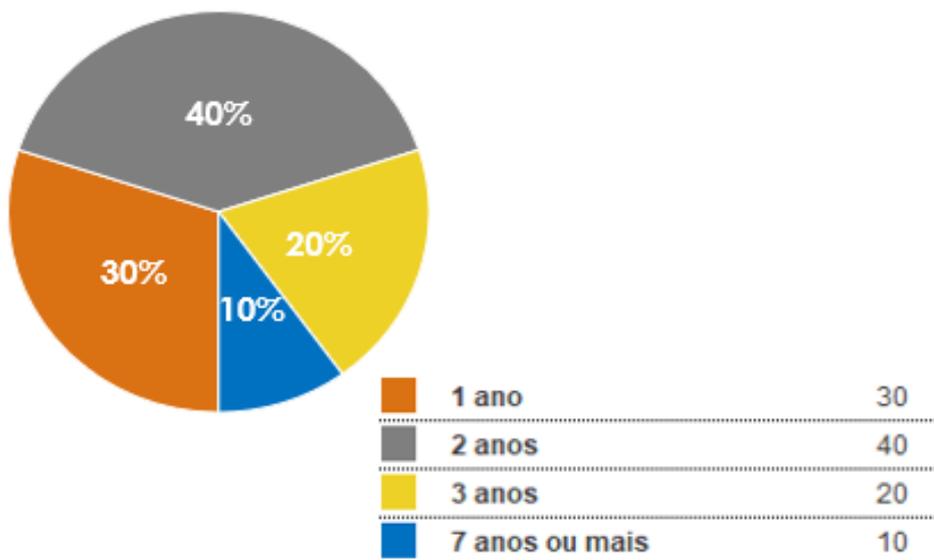
Figura 01:Qual o seu cargo de atuação profissional



Fonte: Próprio autor (2020).

A segunda questão questiona se a Ginástica Laboral é obrigatória na empresa, de acordo com as respostas 100% dos colaboradores citaram que a ginástica laboral não é obrigatória na empresa.

Figura 02:O tempo de prática da Ginastica laboral.

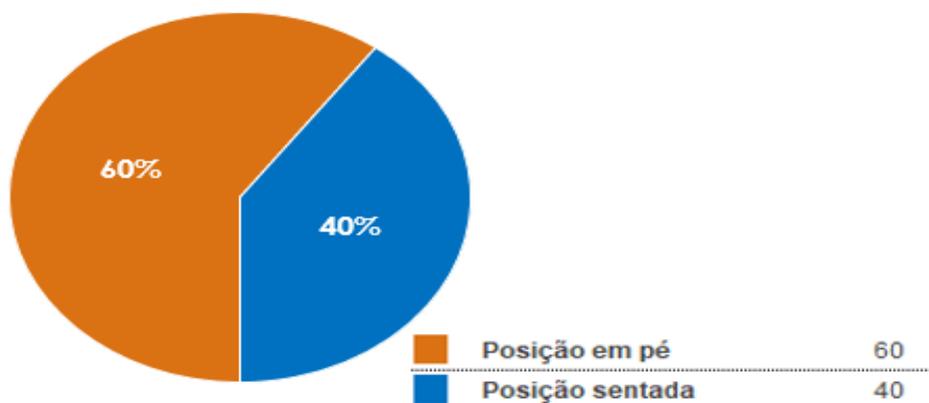


Fonte: Próprio autor (2020).

A questão 3.2, em relação ao tempo de duração das aulas de Ginástica Laboral, 100% dos entrevistados relataram que essa atividade tem duração de 10 minutos.

A literatura nacional e internacional apresenta dados científicos que comprovam os benefícios do PGL dentro de metodologias, na maioria das vezes, com frequência de duas a cinco vezes por semana e duração de 10 a 15 minutos, para que haja uma melhora significativa na qualidade de vida desses profissionais (PEREIRA,2013, p. 55).

Figura 03:Qual posição permanece na maior parte do tempo



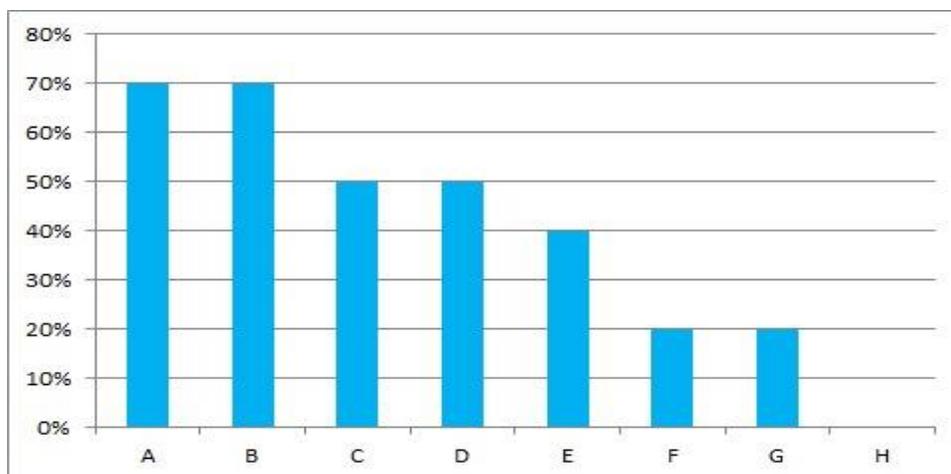
Fonte: Próprio autor (2020).

Grandejean, (1998, p. 198) relata que aposição em pé se torna cansativa quando se estende por um longo período, pois ela causa um aumento na pressão hidrostática do sangue nas veias das pernas, acúmulo progressivo de líquidos tissulares nas extremidades inferiores e surgindo doenças originais da circulação, como varizes edemas dos tecidos nos pés e nas pernas.

O uso excessivo da cadeira pode ocasionar um encurtamento gradual dos músculos iliopsoas e isquiostibiais, diminuindo a mobilidade da articulação do quadril e inclinando para frente o segmento lombar da coluna vertebra (REIS, 2003, p. 95).

E essa posição pode causar fadiga e sobrecarga nos elementos passivos articulares (cápsulas, ligamentos e discos intervertebrais), ocasionando dessensibilização dos mecanorreceptores teciduais e consequente redução ou eliminação da força estabilizadora profunda, gerada principalmente pelo multifídio lombar e transversal abdominal (SACCO, 2009, p. 51).

Figura 04:Houve uma melhora com a prática da G.L



- A - Diminuiu a fadiga e o stress
- B - Aumentou a disposição para o trabalho
- C - Melhorou a consciência corporal
- D - Aumentou a interação com os colegas
- E - Melhorou a qualidade de vida
- F - Adquiriu hábitos para a prática de atividades físicas
- G - Diminuiu o quadro de doenças ocupacionais
- H - Diminuiu a incidência de atestado médico

Fonte: Próprio autor (2020).

Conforme o CREF3/SC (2013, p. 89), a GL favorece a mudança da rotina ocupacional, desenvolve a consciência corporal, melhora a postura, diminui os quadros doenças ocupacionais, contribui para o melhor relacionamento entre colegas, reforça a autoestima, melhora a concentração no trabalho, qualidade de vida, aumenta a produtividade, os trabalhadores declaram que terminam a jornada menos cansados do que antes de serem adotado as medidas.

A última pergunta, questiona qual a avaliação que o colaborador faz do projeto Sesi Senai Ginástica Laboral de Aparecida de Goiânia:

#### QUADRO 01: Avaliação do projeto SESI

1	A importante para promover bem-estar e interação entre os colegas também.
2	Vejo que o projeto além de evitar lesões, ele aumenta o desempenho do funcionário.
3	Projeto bom, pois melhora saúde e o bem-estar.
4	Acho que a empresa está de parabéns, têm contribuído muito para o bem-estar.
5	Ótima! Pois vem sendo notado que melhora a disposição do funcionário.
6	Projeto importante, pois visa a melhora na saúde dos colaboradores.
7	Um projeto importante, pois melhora a consciência corporal e interação entre os colegas de trabalho.
8	A prática da G.L consiste em manter um bem-estar a todos.
9	É importante para os colaboradores, pois incentiva o autocuidado e a fazer atividades físicas.
10	É importante para a melhora da saúde, tanto na parte mental, quanto corporal.

Fonte: Próprio autor (2020).

Os Programas de Ginástica Laboral (PGL) são atualmente estruturados na tentativa de minimizar os fatores de risco existentes nas empresas para que possam contribuir sobre o objetivo macro da promoção da saúde no ambiente de trabalho, mantendo e promovendo a saúde do trabalhador por meio da prática de exercícios e dicas de saúde, melhorando qualidade de vida e interação com os colegas (PEREIRA; LOPEZ; VILARTA, 2013, p. 421).

O exercício, a música e a respiração são os elementos principais dentro do programa de exercício, pois exercício melhora disposição, alivia tensão acumulada, a música distrai o trabalhador, ela ajusta a motivar a prática de

exercícios, e promove a liberdade de expressão durante as aulas. A respiração é natural, e já nascemos com esse processo de inspiração e expiração para ajudar no funcionamento do nosso corpo.

A música nas atividades físicas é utilizada no sentido de motivar a continuidade dos exercícios físicos ou de distrair o praticante de estímulos não prazerosos como cansaço, dor ou até tensão psicológica (GFELLER, 1988, p.43).

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O objetivo proposto neste estudo foram verificar e analisar quais as contribuições da prática da GL, para os colaboradores que trabalham na unidade SESI SENAI Aparecida de Goiânia.

Conclui-se que, através dos resultados a prática da ginástica laboral tinha duração de 10 minutos, e sua prática não era dada como obrigatória dentro da empresa.

Podemos concluir que, mesmo os colaboradores apontando que sentem desconforto no trabalho na posição em pé e sentada, pode-se observar que a prática da ginástica laboral está sendo aplicada de forma correta, ou seja, estão mais fortalecidos em relação aos grupos musculares, com menos tensão muscular acumulada e possibilitando um aumento na sua produtividade.

O programa SESI Ginástica na Empresa está conseguindo aplicar corretamente suas diretrizes, seus colaboradores estão correspondendo de acordo com objetivo proposto. As suas intervenções fazem com que os funcionários procurem entender melhor o porquê de se praticar essa atividade regularmente, e a avaliação sobre esse projeto foi bem conceituado por seus praticantes, em virtude dos resultados apresentados nesta investigação.

Portanto, a hipótese se faz verdadeira, pois teve adiminuição do estresse, a melhora do humor, melhora a disposição, adquirir hábitos para a prática do exercício físico, melhora da auto estima, a prevenção de doenças ocupacionais, melhora da postura e a consciência corporal, melhora do limiar de dor e promove a interação social e a motivação para o trabalho.

Mais estudos são necessários para elucidar essa relação, preferencialmente estudos longitudinais com intervenção na prática de exercícios físicos no local de trabalho.

## REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, J.; Pinho, D. L. M. Teoria e prática ergonômica: seus limites e possibilidades. In M. G. T. Paz & A. Tamayo (Orgs), Escola, saúde e trabalho: estudos psicológicos. Brasília: **Editora Universidade de Brasília**, p.228-229, 1999.

AMARAL, K. F. **Pesquisa em música e educação**. São Paulo: Edições Loyola, 1991.

ALMEIDA, J. K. **A música como auxílio no desenvolvimento das atividades físicas**. 2013. 20 f. TCC (Bacharel e Licenciatura em Educação Física) - Departamento de humanidades e educação, Universidade Regional do Noroeste do estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, RS. 2014.

BAPTISTA, D. M. T. **O debate sobre o uso de técnicas qualitativas e quantitativas de pesquisa**. In: MARTINELLI, Maria Lucia (Org.). Pesquisa Qualitativa: um instigante desafio. São Paulo: Veras, 1999.

BASSO, A. L. **Ginástica laboral**: perspectiva de difusão no pólo industrial de Piracicaba. TCC-Faculdade de Educação Física-Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1989.

CATALDI, M. J. G. **Stress e fadiga mental no âmbito do trabalho**. Palestra. In: I Congresso Internacional sobre Saúde Mental no Trabalho. Goiânia: Instituto Goiano de Direito de Trabalho, 2004.

CAETANO, V. C. *et al.* **O lugar ocupado pela assistência fisioterapêutica: representações sociais de trabalhadores com DORT**. Fisioterapia. movimento. Curitiba, v.25, n.4, dez, 2012.

CREF 3/SC. **Ginástica laboral**: como contratar serviços de qualidade. Publicação Comissão de Ginástica Laboral, 2013. Disponível em: [http://www.crefsc.com.br/index2.php?id\\_conteudo=32](http://www.crefsc.com.br/index2.php?id_conteudo=32). Acessado em 20 de abril de 2020.

COUTO, H. de. A.; NICOLETTI, S. J.; LECH, O. Como gerenciar a questão das LER/DORT: lesões por esforços repetitivos, distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Belo Horizonte: **Editora Ergo**, 1998.

CONTRIM, Gilberto. **História Global- Brasil e Geral**. 8. Ed. São Paulo: Saraiva, 2005.

DIAS, M. de F. M. Ginástica laboral: empresas gaúchas tem bons resultados com ginastica antes do trabalho. **Revista Proteção**, Rio Grande do Sul, 29, v.6, n. 29, p.24,1994.

GIORDAINI, L. B. **Ginástica laboral e sua influência no estilo de vida**: um estudo, acerca de sua contribuição no relacionamento interpessoal, na

alimentação e na prática de atividade física [trabalho de conclusão de curso]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2011.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008, p. 15.

GUIMARAES, B. M. de *et al.* **Análise da carga de trabalho de analistas de sistemas e dos distúrbios osteomusculares**. *Fisioterapia.movimento*. (Impr.), Curitiba, v. 24, n.1, p.125, mar, 2011.

GFELLER, K. **Musical components and styles preferred by young adults for aerobic**. *Journal of Music Therapy*. v. 25, n.2, p.28-43, 1988

HOBBSAWN, E. J. A Era das revoluções: Europa 1789-1848. 21. ed. **Tradução Maria Tereza Lopes Teixeira e Marcos Penchel**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2007, p. 50.

GRANDJEAN *apud* FILUS, R; OKIMOTO, M. L. **O efeito do tempo de rodízios entre postos de trabalho nos indicadores de fadiga muscular – o ácido láctico**. In: 14º Congresso Brasileiro de Ergonomia. Curitiba, 2006.

ISOSAKI, M. Prevalência de sintomas osteomusculares entre trabalhadores de um Serviço de Nutrição Hospitalar em São Paulo, SP. **Rev. bras. saúde ocupacional**. São Paulo, v. 36, n.124, dez, 2011.

IIDA, L. **Ergonomia: projeto e produção**. 5. ed. São Paulo: Edgard Blücher, 1998.

IIDA, L. **Ergonomia, projeto e produção**. São Paulo: Edgard Blucher LTDA, 2002.

KOLLING A. Ginástica laboral compensatória. **Revista Brasileira de Educação Física e Desporto**, p.44, 1980.

LIMA, V. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte Editora, p. 03-13, 2003.

LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L.N. **O stress emocional e seu tratamento**. In: **RANGE, B. (org). Psicoterapias Cognitivo comportamentais**. Campinas: Psy II, p. 475- 90, 2001.

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

MARCHESINI, C. E. **REVISTA MACKENZIE**. São Paulo, v. 2, n. 1, p.46, jan. 2001.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Jobburnout. **Annual review psychology**. n° 52, p. 397, 2001. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-73722002000100005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-73722002000100005&script=sci_arttext). Acesso em: 05 março, 2020.

NASCIMENTO, A. M. **Curso de direito do trabalho**. 26. ed. São Paulo: Saraiva. 2011.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **Fatores psicossociais no trabalho**. Genebra: Oficina internacional do trabalho: 1986.

OLIVEIRA, J. R. G. A importância da ginástica laboral na prevenção das doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física**, n.139, p. 40, 2007.

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

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

PEREIRA, C. C. D. A.; LOPEZ, R. F. A. ; VILARTA, R. **Effects of physical activity programs in the workplace (PAPW) on the perception and intensity of musculoskeletal pain experienced by garment workers**. **Works**, v. 44, p. 415-421, 2013.

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

PEDRO, A. B. A. **A influência motivacional da música em praticantes de ginástica localizada em Juiz de Fora**. 2009. 44 f. TCC (Bacharel em Educação Física) – Faculdade de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora. 2009.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica Laboral**. São Leopoldo: UNISINOS, 2005.

QUILTER, D. **The repetitive strain injury recovery book**. Walker: New York, 1998.

REIS, P. F, Moro A. R. P, Contijo L. A. A importância da manutenção de bons níveis de flexibilidade nos trabalhadores que executam suas atividades laborais sentados. **Revista Prod Online**, 2003.

SACCO, I. C. N, Aliberti S, Queiroz B. W. C, Pripas D, Kieling I, Kimura A. A *et al*. A influência da ocupação profissional na flexibilidade global e nas amplitudes angulares dos membros inferiores e da lombar. **Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano 2009**. ed. 11, p. 51-8.

SALDANHA, J. H. S *et al*. Facilitadores e barreiras de retorno ao trabalho de trabalhadores acometidos por LER/DORT. **Rev. bras. saúde ocupacional**. São Paulo, v.38, n.127, junho, 2013.

SANTOS, A. F. **Benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.** Arq. Ciência. Saúde Unipar Umuarama. v,7 n,2, p. 99-104, maio/ago, 2007.

SESI, DN. **Plano de lazer do SESI.** Brasília: SESI-DN, 2004.

SESI, DN. **Programa estratégico de base nacional.** Brasília: SESI-DN, 2005.

SILVA, R. C. **Metodologias participativas para trabalhos de promoção de saúde e cidadania.** São Paulo: Ed. Vetor, p.301, 2002.

SILVA, Z. **Programa de saúde.** São Paulo: Nacional, 1995.

Weinberg, R., & Gould, D. **Foundations of Sport and Exercise Psychology.** 6 ed, Champaign, IL: Human Kinetics, 2015.



PONTIFÍCA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
PRO-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1005 - Setor Universitário  
Cidade Universitária - CEP 74060-010  
Goiânia - Goiás - Brasil  
Fone: (52) 3445.10211 ou (52) 3445.1362  
www.pucgoias.edu.br | pucgoias@pucgoias.edu.br

PONTIFÍCA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

### ATA DA APRESENTAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aos 9 dias do mês de dezembro de 2020 reuniram-se de forma síncrona e remota, na sala de apresentação virtual 1, às 19:00 horas, a Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

Orientador(a): MARIA ZITA FERREIRA

Parecerista: NEUSA MARI/SILVA FRAUSINO

para a apreciação do Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física do Acadêmico(a):

**JESSE MARTINS GONZAGA**

Com o título:

**GINÁSTICA LABORAL: CONTRIBUIÇÕES PARA OS COLABORADORES DO  
SESI SENAI APARECIDA DE GOIÂNIA**

Que após ser apresentado recebeu o conceito:

A                       B                       C                       D

Coordenação do Curso de Educação Física.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
PRO-REITORIA DE GRADUAÇÃO

R. Uirapuru, 1089 - Setor Uirapuru  
Cidade Universitária - CEP 74002-910  
Goiânia - Goiás - Brasil  
Fone: (62) 3240-1071 Fax: (62) 3240-1307  
www.pucgoias.info.br | pucgoias@pucgoias.edu.br

ANEXO I

**Termo de autorização de publicação de produção acadêmica**

O(A) estudante **JESSE MARTINS GONZAGA** do Curso de Educação Física, matrícula **2020.24123.021** - telefone **(62) 99868 5900** e-mail **jessmartinsgonzaga@gmail.com** qualificado de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autoriza a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC - Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **GINÁSTICA LABORAL: CONTRIBUIÇÕES PARA OS COLABORADORES DO SENI SENAI APARECIDA DE GOIÂNIA**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND), Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT), outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 11 de dezembro de 2020.

Assinatura do(s) autor(es): Jesse Martins Gonzaga

Nome completo do autor: Jesse Martins Gonzaga

Assinatura do professor-orientador: Maria Zita Ferreira

Nome completo do professor-orientador: MARIA ZITA FERREIRA.