

UNIVERSIDADE COMUNITÁRIA DA REGIÃO DE CHAPECÓ  
UNOCHAPECÓ  
ÁREA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Thales Samir Pittol Martini

“FAZER PARA VIVER”: A MUSCULAÇÃO NA PERSPECTIVA DA PROMOÇÃO DE  
SAÚDE DO TRABALHADOR

CHAPECÓ-SC, 2013

THALES SAMIR PITTOL MARTINI

“FAZER PARA VIVER”: A MUSCULAÇÃO NA PERSPECTIVA DA PROMOÇÃO DE  
SAÚDE DO TRABALHADOR

Monografia (Trabalho de conclusão de curso)  
apresentada à UNOCHAPECÓ como parte dos  
requisitos para a obtenção do grau de pós-graduado  
em Educação Física.

Orientador (a): Me. Altamir Trevissan Dutra

CHAPECÓ-SC, 2013

# “FAZER PARA VIVER”: A MUSCULAÇÃO NA PERSPECTIVA DA PROMOÇÃO DE SAÚDE DO TRABALHADOR

## RESUMO

Thales Samir Pittol Martini

Orientador: Me. Altamir Trevisan Dutra

Este estudo abordou uma das temáticas prioritárias da Política Nacional de Promoção de Saúde (PNPS), as Atividades Físicas - Práticas Corporais, com o foco na musculação. A academia de musculação pesquisada foi do Grêmio Esportivo Recreativo Sadia (GER Sadia) da agroindústria Brasil Foods (BRF) que fica localizada no município de Chapecó, no estado de Santa Catarina (SC). Esta academia é gerenciada por uma empresa terceirizada pela BRF e oferece a musculação em três turnos, preferencialmente para funcionários. De cunho qualitativo, caracterizado pelo método etnográfico, através de observação participante o objetivo do estudo foi apresentar a percepção de um auxiliar de produção da agroindústria sobre a musculação. O auxiliar de produção tem a percepção que a musculação é uma prática que possibilita cuidados com o corpo, pois ele conseguiu melhorar seu aspecto físico, associou esta, com a diminuição de dores no corpo devido à intensidade das tarefas diárias. Ainda acredita que houve um maior engajamento social em função da musculação. Admite que, seja um benefício que a BRF disponibiliza tão importante quanto o plano de saúde. E, que “uma coisa leva à outra”, ao praticar musculação fez com que pudesse ter melhores hábitos de alimentação e de cuidados com a saúde para tentar chegar saudável a velhice, sendo essa uma perspectiva de promoção de saúde.

**Palavras Chaves:** Musculação; Promoção de Saúde; Agroindústria.

## SUMÁRIO

LISTA DE FIGURAS .....	v
1 INTRODUÇÃO .....	1
2 OBJETIVOS .....	4
2.1 Objetivo Geral .....	4
2.2 Objetivos Específicos .....	4
3 METODOLOGIA.....	5
3.1 A caracterização do Estudo.....	5
3.2 O sujeito do estudo .....	6
3.3 A Brasil Foods - BRF .....	7
3.3.1 Desenvolvimento Sustentável da BRF .....	7
3.3.2 O Grêmio Esportivo Recreativo Sadia - GER Sadia.....	9
3.3.3 A academia de musculação do GER Sadia .....	10
4 PROMOÇÃO DE SAÚDE.....	15
4.1 Atividade Física .....	17
4.2 Musculação .....	19
5 OS ACHADOS EM CAMPO .....	21
5.1 “[...] Fazer para viver” o mundo do trabalho e experiências vividas.....	21
5.2 A musculação e a promoção de saúde .....	25
5.3 A musculação e o dia-a-dia do trabalhador .....	28
5.4 A musculação para o trabalhador.....	33
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	35
6.1 Promovendo e Produzindo Saúde .....	35
6.2 A Musculação e o dia-a-dia do trabalhador .....	36
6.3 O trabalho pesado e o peso da musculação .....	37
6.4 (Im)Possibilidades para todos .....	38
7 REFERÊNCIAS .....	41
ANEXOS .....	45

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Vista aérea do GER Sadia.....	09
Figura 2 - Vista da academia do GER Sadia .....	13
Figura 3 - Vista lateral da construção da casa do trabalhador .....	24
Figura 4 - Ficha de treinamento utilizada na academia do GER Sadia.....	27

## 1 INTRODUÇÃO

Este estudo abordou a perspectiva da Política Nacional de Promoção da Saúde - PNPS, (BRASIL, 2006) sob o viés da temática atividade física - práticas corporais, como pano de fundo, para as ações desenvolvidas na academia de musculação do Grêmio Esportivo Recreativo Sadia - GER Sadia, da agroindústria Brasil Foods - BRF<sup>1</sup>, localizada no município de Chapecó - SC. As atividades desta academia de musculação são desenvolvidas e organizadas por uma empresa terceirizada e oferecidas, prioritariamente, para trabalhadores da BRF.

A PNPS (BRASIL, 2006, p.7) é uma forma de “implantação de diretrizes e ações para promoção da saúde em consonância com os princípios do Sistema Único de Saúde - SUS [...]” e o pacto pela saúde<sup>2</sup>. A PNPS contribuiu para um novo conceito de saúde, através da promoção de saúde, pois, há algumas décadas a atenção à saúde era dada de forma individual e, com o foco do tratamento sobre os sintomas. Atualmente, há o entendimento que a saúde é resultado dos modos de organização da sociedade e do trabalho, passando a ser entendida como de caráter coletivo (BRASIL, 2006).

Segundo a PNPS (BRASIL, 2006, p.12) “[...] a promoção da saúde é uma estratégia de articulação transversal na qual se confere visibilidade aos fatores que colocam a saúde da população em risco”, portanto, a promoção de saúde deve ser entendida como uma forma de produção de saúde, que visa desenvolver ações que atendam as demandas sociais em saúde (BRASIL, 2006). As ações desenvolvidas especificamente através das atividades físicas - práticas corporais se apresentam como prioritárias por existir “importância conferida a um modo de viver ativo como fator de proteção da saúde” (MALTA, 2009, p.80; BRASIL, 2006).

Efetivamente, desde que o ministério da saúde dispôs a portaria nº 1.125 /GM de 6 de julho de 2005 estabelecendo que, toda política que envolva a saúde do trabalhador deve ter por propósito, a promoção da saúde e a redução da morbi-mortalidade dos trabalhadores, induz empresas públicas, privadas e, por consequente, a população às atividades físicas - práticas corporais com a pretensão de contribuir para a diminuição do sedentarismo e das

---

<sup>1</sup> A associação entre Perdigão e Sadia, que deu origem à BRF, foi anunciada em 19 de maio de 2009 como um dos maiores players globais do setor alimentício, reforçando a posição do país, como potência no agronegócio (SUSTENTABILIDADE, 2012).

<sup>2</sup> Pacto pela Saúde: possibilita a efetivação de acordos entre as três esferas de governo, promovendo inovações nos processos e instrumentos de gestão do SUS. O propósito é alcançar maior efetividade, eficiência e qualidade [...] por resultados sanitários [...] na busca da equidade social (BRASIL, 2009).

doenças crônicas não transmissíveis – DCNT decorrentes deste, para poder aos poucos mudar o panorama de atendimento a saúde pautada no modelo biomédico. (BRASIL, 2006; KNHUT, 2011; MALTA, 2009).

O sedentarismo, conforme os autores (PALMA, 2009; GUALANO, 2011; COSTA, 2012; SOUSA, 2011; SALVE, 2009; BRASIL, 2009) contemporaneamente, é tratado como um problema de saúde pública agravante das Doenças Crônicas Não Transmissíveis – DCNT, e, influencia em 30% das mortes por doenças cardíacas e disfunções metabólicas. Ainda, segundo as considerações dos autores anteriormente citados, podemos acreditar que o sedentarismo é um risco à vida dos indivíduos e a falta de atividade física afeta diretamente no adoecimento das pessoas.

Os termos sedentarismo e inatividade física são comumente utilizados como sinônimo, no entanto, respectivamente, o primeiro termo refere-se a um indivíduo que utiliza menos que 10% do seu gasto energético diário em atividades de intensidade moderada à alta, e o segundo termo, indica um indivíduo que realize apenas a quantia mínima de movimentos corporais exigido no dia como levantar-se da cama, caminhar dentro de casa, digitar, limpar o jardim, etc. (GUALANO, 2011; PALMA 2009; FERREIRA, 2011; CORTÊS, 2010).

Para este estudo foi utilizado o termo sedentarismo como forma de alinhar à perspectiva da PNPS com a proposta de promoção de saúde através das atividades físicas - práticas corporais (PNPS, 2006).

Conforme Nahas (2010, p. 39) indivíduos que se apresentam fisicamente ativos, tem ampliado suas expectativas “de vida produtiva e independente, e os custos [...] da saúde pública podem ser sensivelmente menores”. Sharkey (1998, p.288), apresenta a ideia que “trabalhadores com algum nível de atividade física se sobressaem a colegas sedentários, são mais produtivos, tem muito menos chances de sofrer por invalidez decorrente do trabalho ou se aposentarem precocemente” pelo acometimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis – DCNT.

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, portanto, promotora de um viver ativo (OMS, 2012; SOUSA, 2011). E o exercício físico é conforme Palma (2009, p.186) “a atividade física sistematizada que tenha como propósito a melhoria e manutenção de um ou mais componentes da aptidão física”.

Este estudo abordou a musculação, tratando-a como atividade física regular, ou apenas como atividade física, para normatizar com a área temática da PNPS, atividades físicas – práticas corporais.

A musculação é definida como um trabalho contra resistência ou treinamento de força, realizada através do levantamento de pesos, tem por finalidade desenvolver a aptidão física geral e, especificamente, o desenvolvimento da força.

A academia de musculação segundo Vilarta (2007, P.34) é “recomendada para a manutenção do nosso organismo e pode trazer ganhos para a saúde”, através de benefícios como, maior mobilidade corporal para as atividades diárias de trabalho, melhora a eficiência do metabolismo, melhora da postura, diminuição da frequência cardíaca de repouso, melhora aspectos psicológicos (como a auto-estima e imagem corporal) aumenta a ventilação pulmonar (através de atividades aeróbias), melhora a cognição e a sociabilidade, diminui o estresse e a ansiedade (SANTAREM, 1996, SAMULSKI et. al. 1996, MATSUDO, 1999 Apud GARAVELLO 2003). Possibilita o aumento do gasto energético, diminui a pressão arterial e contribui na modificação da composição corporal (SOUSA, 2011). Atua como uma possibilidade de conter o risco de adoecimento ou morte aumentando a expectativa de vida e reduzindo as causas de mortalidade relativa ao sedentarismo como a obesidade e doenças cardiovasculares (PALMA, 2000; PALMA, 2009). Além de aumentar os ganhos de força (SANTAREM, 1999).

Particpei da pesquisa como instrutor da academia de musculação do GER Sadia, essa inserção no campo de pesquisa tornou-me um sujeito ativo desta comunidade, pois nas horas que passamos na musculação, nossas atividades interdependiam para a troca de experiências em um processo de ensino-aprendizagem.

Este estudo se torna relevante em função de evidenciar o cotidiano de um auxiliar de produção da BRF, com uma agenda de atividades intensa e que conseguia praticar musculação diariamente. E pela necessidade de ações no contexto da promoção de saúde do trabalhador, tendo a musculação como possibilidade de atividade física - prática corporal.

Por tanto, para identificar suas percepções e o que poderia interferir em sua rotina para a prática de musculação em seu tempo livre, surgiu o questionamento. **Qual é a percepção de um trabalhador da agroindústria sobre a sua prática de atividades físicas na academia de musculação?**

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

- Apresentar as percepções de um auxiliar de produção da Brasil Foods - BRF sobre a prática de musculação na perspectiva da promoção de saúde.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Identificar elementos/determinantes que promovam a saúde do auxiliar de produção desta agroindústria;
- Identificar as percepções do trabalhador sobre a prática da musculação na academia do GER - Sadia da BRF.

### 3 METODOLOGIA

A seguir descrevo sobre a pesquisa qualitativa, bem como sobre a utilização do método etnográfico e seus desdobramentos, sobre o sujeito do estudo, o contexto da agroindústria e do espaço para a realização da musculação.

#### 3.1 A caracterização do Estudo

Trata-se de um estudo de cunho qualitativo que segundo Neves (1996, p.2), surge inicialmente, “no selo da antropologia e da sociologia”, nas ciências sociais e humanistas que procuram conhecer o ser humano, e o que lhe é característico, traz procedimentos de cunho racional que contribuem para o entendimento, descrição e por vezes para a explicação de fenômenos que ocorrem fora dos laboratórios de pesquisa sendo indispensável às particularidades. Portanto “esse tipo de pesquisa visa entender o mundo ‘lá fora’, e entender o mundo ‘lá fora’ é entender uma realidade” (ANGROSINO, 2009, p.8).

A realidade da pesquisa qualitativa é aqui, e agora, visando o preenchimento de lacunas no conhecimento que levam a compreensão dos processos que sofrem comunidades, instituições, grupos e/ou até mesmo de realidades bem específicas. “Na pesquisa qualitativa é difícil realizar a comparação de dados devido ao(s) olhar(es) do(s) pesquisador(es)” (MARCONI, LAKATOS 2010, p. 270 – 273).

Foi utilizado o método etnográfico, que entre fins do século XIX e início do século XX começava a ser aplicado na reconstrução e entendimento de tradições, fenômenos e atividades de grupos sociais modernos, através do trabalho de campo realizado em longo prazo, de forma personalizada, multifatorial, holística e dialógica, se ocupando basicamente do cotidiano e dos “modos de vida”, que os caracterizam como um grupo, sendo esse “modo de vida” entendido como sua cultura (ANGROSINO, 2009, p.31-34).

A coleta de dados desta pesquisa aconteceu durante os meses de janeiro e novembro do ano de 2012. Foi utilizada também a observação participante, que “não é por si só um método de pesquisa, ela é um contexto comportamental a partir do qual um etnógrafo usa técnicas específicas para a coleta de dados” (ANGROSINO, 2009, p.34). Com ela foi possível identificar na cultura da musculação, comportamentos, formas de inter-relação, preocupações e motivações do trabalhador da agroindústria (ANGROSINO, 2009).

O auxiliar de produção Clovis Antunes da Silva do setor de encaixotamento no 2º turno (seu turno, das 15h às 00h30) surgiu como sujeito do estudo por atender aos critérios de inclusão. Era preciso ser auxiliar de produção do gênero masculino ou feminino, que estivesse trabalhando na BRF a pelo menos três meses, e estivesse por esse mesmo período frequentando a musculação, pelo menos três vezes por semana, no horário das 12h00 as 17h30, que apresentasse uma “agenda de atividade diária intensa”, ou seja, com três turnos de atividades (manhã, tarde e noite), com família e moradia fora da cidade de Chapecó - SC, e, que aceitasse participar do estudo.

As observações aconteceram na academia de musculação e em sua casa, no município de Rio dos Índios – RS. Para captar informações sobre as ações de promoção de saúde da agroindústria para seus funcionários, foi realizada uma entrevista com um funcionário do Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho - SESMT da BRF.

Os cuidados metodológicos e éticos foram devidamente tomados. Foi encaminhada a declaração de ciência e concordância das instituições envolvidas e o termo de compromisso para o uso de dados em arquivo para a BRF e para o GER Sadia. O projeto foi submetido à análise e aprovado sob o registro nº 252/12 do Comitê de Ética em Pesquisa - CEP da UNOCHAPECÓ. Para, o auxiliar de produção foi entregue o termo de livre e esclarecido e o termo de consentimento para o uso de imagem e voz.

### **3.2 O sujeito do estudo**

Clovis Antunes da Silva, no dia dezesseis de janeiro de 2012 foi até a secretaria do GER Sadia, agendou uma avaliação física e, na semana seguinte, no dia vinte e quatro de janeiro de 2012 iniciou.

Conversamos pela primeira vez no dia de sua avaliação. Clovis da Silva como será chamado, nasceu em trinta de julho de 1985, foi admitido na BRF no dia sete de novembro de 2011 e frequentou a academia do GER Sadia cinco vezes por semana de segunda a sexta-feira no turno vespertino, normalmente entre as 14h e 15h.

Mora atualmente na cidade de Rio dos Índios, no estado do Rio Grande do Sul – RS precisa pegar um ônibus interestadual disponibilizado pela BRF todo dia para se deslocar ao trabalho e para retornar à sua casa. Tem os três turnos do dia comprometidos com trabalho e deslocamento, portanto apresenta uma “agenda de atividades intensa”, pois além de trabalhar

na BRF, tem dois filhos (um com três anos e sua mulher estava grávida de sete meses), está construindo sua casa ao lado da casa de sua sogra e pratica musculação regularmente.

Clovis da Silva trabalha como magarefe<sup>3</sup>, desempenha suas funções no setor de encaixotamento. Começou a participar de forma voluntária na musculação, e, antes disso nunca havia praticado atividade física regularmente.

### **3.3 A Brasil Foods - BRF**

A Brasil Foods (BRF) está localizada na cidade de Chapecó no oeste do estado de Santa Catarina - SC, que é o menor e menos populoso estado da região sul do país com aproximadamente 95.703,487 km<sup>2</sup>. Mantém mais de 20 escritórios comerciais no exterior, é uma das maiores processadoras de suínos e aves da América Latina e está entre as principais empregadoras privadas do país, com cerca de 120 mil funcionários.

Chapecó fica a 630 km da capital, Florianópolis. É um pólo econômico, em uma região com cerca de 200 municípios, devido a sua extensão territorial de 14.000 km<sup>2</sup> e por sua posição geográfica. Ao sul faz divisa com o estado do Rio Grande do Sul, a norte com o estado do Paraná e a oeste com a Argentina.

É uma força econômica do estado e tem como parte de seus compromissos a sustentabilidade e por isso mantém contínuos investimentos sociais nas localidades que contribuem para que a BRF seja uma das maiores companhias de alimentos de todo o mundo.

#### **3.3.1 Desenvolvimento Sustentável da BRF**

O desenvolvimento Sustentável é um dos Valores da BRF. Dessa maneira mantém apoio sobre o esporte de participação e de alto rendimento. No apoio ao esporte de rendimento a marca Sadia patrocina confederações, atletas com o intuito de estar incentivando na prática de diferentes modalidades no Brasil. E o investimento no esporte de participação tem como principal objetivo, o engajamento público às modalidades esportivas incentivando

---

<sup>3</sup> Nomenclatura correta para auxiliar de produção em agroindústria, segundo a Classificação Brasileira de Ocupações – CBO de 2010. Define como magarefes e afins, trabalhadores que [...] desempenham atividades de abate de aves [...]. O trabalho é individual, sob supervisão permanente, em ambiente fechado e no sistema de rodízio de turnos (diurno/noturno) (CBO, 2010, p.498-499).

hábitos de vida mais saudáveis para a população de maneira geral (SUSTENTABILIDADE - BRF, 2012).

Cada unidade desenvolve ações específicas voltadas à promoção da saúde de seus trabalhadores. A unidade de Chapecó conta com diversas ações realizadas de maneira compulsória pelo Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho - SESMT que atua em conjunto com outros setores da BRF para a promoção de saúde.

A BRF tem programas diretamente relacionados às atividades físicas dentro da agroindústria. São os programas de reforço muscular que “tem como objetivo melhorar o condicionamento físico e prevenir lesões, proporcionando melhores condições de trabalho”, o programa de alongamentos e de pausas que conforme cita um funcionário do SESMT “foram dimensionadas as pausas de oito minutos a cada hora trabalhada para diminuição de fadiga muscular” (DIÁRIO DE CAMPO, NOTA ETNOGRÁFICA Nº 16, 23/11/2012).

Fora da empresa, para participação voluntária a BRF realiza o projeto de caminhada e corrida de 5 km “com o objetivo integrar e incentivar os funcionários e familiares através da prática de atividade física [...]”. E o convênio com o GER Sadia, que:

Possibilita que os associados pratiquem atividades esportivas e recreativas, (musculação, ginástica aeróbica, futebol, voleibol entre outros), além de ganharem descontos em empresas conveniadas como: supermercados, postos de combustíveis, distribuição de gás, lojas, centros educacionais, entre outros (DIÁRIO DE CAMPO, NOTA ETNOGRÁFICA Nº 16, 23/11/2012).

Além desses programas diretamente relacionados a atividades físicas, existem outros como: Programa Saúde Segurança e Meio Ambiente - SSMA, Programa de Controle Médico de saúde Ocupacional - PCMSO, Programa de Ergonomia, Projeto de humanização, Palco para apresentações artísticas, Jardinagem do ambiente externo, Áreas para o lazer, Pintura nas paredes, Campanhas de melhoria da qualidade de vida e conscientização: Campanha 100% vida, Campanha de doação de Sangue, Campanha de prevenção a acidentes, Campanha de vacinação, Programa Novo Ser.

São programas e campanhas desenvolvidas durante o ano inteiro, isso mostra que a agroindústria mobiliza muita gente para que os funcionários possam praticar de forma compulsória ou voluntária as atividades desenvolvidas para a promoção da saúde.

O GER Sadia compreende em um espaço que disponibiliza de variadas atividades para o envolvimento social dos trabalhadores da agroindústria, e a academia de musculação está inserida neste espaço.

### 3.3.2 O Grêmio Esportivo Recreativo Sadia - GER Sadia

O Grêmio Esportivo Recreativo Sadia - GER Sadia está localizado na zona oeste de Chapecó - SC no bairro Efapi. Foi fundado em 1980, era administrado pelo setor de comunicação da empresa BRF. Em 08 de agosto de 2001, conforme deliberação de assembléia geral, o GER Sadia passou a ter sua direção formada por funcionários da empresa, tornando-se uma associação, teve como primeiro presidente Gonçalo Gomes Soares Coelho até o ano de 2004. Ocorrem eleições a cada dois anos e, no ano de 2012 foi eleito o atual presidente José Fernandes. É uma instituição sem fins lucrativos, e quem participa da direção do GER Sadia não recebe salário para desenvolver esse trabalho.



Figura 1 – Vista aérea do GER SADIA

Fonte: Diário de campo, n.1, nota etnográfica 01, 30/01/2012.

Todas as pessoas contratadas pela BRF automaticamente são ligadas ao quadro de sócios do GER Sadia. A principal fonte de renda para investimentos no GER Sadia vem dos recursos arrecadados dos sócios, que tem descontado em sua folha de pagamento o valor de R\$ 4,37 ao mês.

Os funcionários que não quiserem fazer parte do quadro de sócios do GER Sadia solicitam um documento ao supervisor de seu setor, que deve carimbar e assinar o documento antes de entregar para o funcionário preencher. Ao preenchê-lo com número do crachá, setor, motivo por não ter mais o interesse em utilizar os benefícios de ser sócio, e sua assinatura deve entregar o documento na secretaria do GER Sadia e então está realizada a sua desvinculação. Esse procedimento deixa o funcionário inapto para usufruir do espaço e das atividades realizadas como prática de atividades físicas, recreativas, festivas e de lazer com as mesmas condições que um sócio pode usufruir.

O GER Sadia tem uma estrutura física com 25.012,45 m<sup>2</sup> de área, com Playground, Campos de Futebol, Ginásio Poliesportivo, Salão de Festas, Quiosque, Bar, Academia de musculação e sala de ginástica. Todas as atividades são oferecidas aos funcionários - sócios para que possam usufruir quando quiserem visando promover momentos mais agradáveis para todos, para uma vida melhor e mais saudável. No mês de dezembro de 2012 o GER Sadia contava com um número de 3.500 sócios de um total de 6.249 funcionários da unidade de Chapecó.

Existe uma empresa que terceiriza serviços na organização de eventos esportivos internos e de lazer para a BRF no GER Sadia, que fica responsável pela contratação de pessoal para executar as funções de serviços gerais, secretaria e profissionais de educação física que auxiliam na organização de eventos conforme regulamento pré-estabelecido no início de cada ano. As atividades que compõe normalmente esse calendário são o vôlei de areia e de quadra, futevôlei, futsal, futebol campo, futebol sete, jogos de salão como dominó, canastra, truco, xadrez, tênis de mesa, torneio de pênalti e gincana, além de trabalharem na academia de musculação.

### **3.3.3 A academia de musculação do GER Sadia**

A academia de musculação é uma das possibilidades para a prática de atividades físicas disponíveis no GER Sadia, localizada ao lado do ginásio de esportes. É preciso passar pelo portão principal do GER Sadia, que se tem acesso pela Av. Senador Atílio Fontana e à esquerda de quem entra pelo portão estará o ginásio poliesportivo e a academia. A porta do ginásio fica do lado direito e a de acesso a academia fica do lado esquerdo. Entrando na academia, tem o balcão da secretaria do lado esquerdo, ali as pessoas se informam sobre o

funcionamento da academia, mensalidades, horários para o agendamento de alunos novos e horários de atendimento.

A metodologia adotada pela academia do GER Sadiá é de atender pelo menos sete alunos novos por dia, dois alunos no horário da manhã, três alunos no horário da tarde e dois alunos no horário da noite, com espaço de no mínimo uma hora entre eles.

Os alunos novos têm horário agendado de uma semana para outra, a prioridade na marcação dos horários na academia é para funcionários da empresa e para dependentes (filhos até 21 anos e mulheres/maridos de funcionários), de segunda a quarta-feira até meio dia. A partir de quarta-feira então são abertas vagas para a comunidade em geral. No ato do agendamento recebem um informativo com algumas orientações para a sua primeira aula, como, o uso de roupa adequada, data e horário de início, etc.

Na academia de musculação devido às manutenções em aparelhos, compra de equipamentos novos, há cobrança de mensalidades. Para funcionários - sócios e seus dependentes a mensalidade cobrada é de R\$ 12,00 mensais, a partir do segundo mês, porque no primeiro mês pagam apenas a taxa da avaliação física de R\$ 15,00 e pode frequentar todos os dias da semana. Para a comunidade em geral (particulares), os valores pagos são, para 2x por semana R\$ 42,00, 3x R\$ 50,00 e livre R\$ 55,00 mais o valor da avaliação física (antropometria e anamnese) de R\$ 15,00 que é pago junto com a primeira mensalidade.

As atividades da academia iniciam as 07h30 e se estendem até as 22h30 da noite, e aos sábados, das 10h da manhã até as 12h e de tarde das 13h às 16h. Aos sábados existe um revezamento dos professores, trabalhando um final de semana cada.

Durante o dia, a academia dispõe de professores para atender a seu público. No horário da manhã, das 8h até as 12h, está disponível um profissional de educação física para atender aos alunos. No período da manhã o horário com maior fluxo de pessoas é entre 8h e 10h sendo na grande maioria funcionários da BRF, alguns aposentados da empresa e pessoas da comunidade.

A partir das 12h inicia outro professor formado que permanece até as 17h30, junto com esse professor atua uma estagiária do curso de educação física. Ela inicia as 13h30 e segue até as 18h, entre as 13h30 e 15h funcionários da BRF que moram fora de Chapecó, principalmente em cidades do Rio Grande do Sul, se deslocam de ônibus de suas cidades e, antes de irem para o trabalho, vão praticar atividades físicas. As 15h os funcionários da BRF que entram de madrugada, saem e a academia recebe um novo contingente de alunos até as 17h, quando normalmente diminui o fluxo, mas 17h15, começam a chegar o público da noite,

no qual a maioria não é funcionário da BRF. À noite a academia conta com dois professores formados, sendo que um deles é o mesmo professor que trabalha no período da manhã, este trabalha das 17h30 as 22h30. E o outro professor trabalha das 18h às 22h30.

No primeiro dia, o aluno novo inicia suas atividades na academia no horário marcado, porque é realizada uma anamnese e uma avaliação antropométrica, na sala de avaliação, que tem o tamanho  $2m^2$ , localizada logo na entrada da academia, dentro da secretaria.

Após sair da sala de avaliação o professor conduz o iniciante ao fichário para mostrá-lo a organização das fichas de treinamento e depois o professor mostra como funciona o acesso a sala de musculação.

É preciso passar por uma catraca que é liberada tanto para entrada, como para saída, por um cartão que possui um código de barras. O cartão é disponibilizado após o pagamento da primeira mensalidade, e retirado na secretaria, sua única finalidade é a liberação da catraca. O cartão somente é bloqueado após um mês, mas em caso de regularização da mensalidade é reativado, do contrario a catraca bloqueia a passagem.

Um ponto negativo é o acesso aos banheiros, que ficam localizados dentro do ginásio de esportes, fora da sala de musculação. Pessoas com alguma deficiência física que vierem a frequentar a musculação precisaram subir o lance de escadas, ou então abrir a porta dos fundos da academia, que está adaptada ao tráfego de pessoas com deficiência (cadeirantes), fazer a volta por fora da academia, entrar pelo portão principal e ir até o ginásio.

Ao passar pela catraca o indivíduo desce um lance de escadas com oito degraus e depara-se com a sala de musculação com aproximadamente  $200 m^2$  de  $8,5m \times 24m$ . Já lá em baixo, será orientado a guardar seus pertences no guarda volumes ou nos ganchos na parede do lado direito da escada. Depois de guardado seus materiais o professor pedirá para que o usuário suba na balança, que está entre o guarda volumes e a parede da escadaria.

Descendo a escadaria, a uns sete metros em linha reta, têm um espaço para praticar alongamentos com um espaldar fixo na parede, na metade dessa distância na parede do lado esquerdo existe um bebedouro, que possibilita a troca de temperatura da água, de natural para gelada, junto do bebedouro há o porta copos e uma estrutura de ferro com prateleiras para que os usuários possam deixar seus copos enquanto praticam atividade física e um local para descarte de copos usados.

A direita da escadaria tem na parede ganchos para pendurar o material, no chão, temos a balança e um guarda volumes de madeira com uns  $2,10 m$  de altura com portas sem chave, só existe um sistema de identificação com uma plaquinha que diz em um lado ocupado e no

outro, livre, então a pessoa ao ocupar deixar ocupado e quando retira suas coisas e vira para livre. Em frente ao guarda volumes temos mais quatro bicicletas verticais, um elíptico e mais duas esteiras. E a esquerda da sala de musculação ao lado do espaço para alongamentos existem uma bicicleta horizontal e quatro esteiras.

A sala de musculação conta com uma cadeira extensora, uma cadeira flexora, uma gravitron, cinco bancos para supino, sendo dois articulados, um cross over, um leg. pres., uma puxada alta e baixa, uma remada direta, um banco Scott, quatro barras de 1m20cm, duas barras de 1m80cm, um agachamento articulado, um suporte para barras, uma barra guiada, caneleiras de dois, três, quatro, cinco, seis e dez quilos, uma cadeira adutora, uma cadeira abductora e mais de 300 quilos de pesos livre, anilhas de um a cinco, dez, quinze, vinte e vinte e cinco quilos, halter de 2, 3, 4, 5 quilos e dumbbells de seis a vinte e dois quilos.

Para quem olha da escada, na parede do fundo da academia existe espelho e no chão um tatame de 40 mm para exercícios livres e abdominais. Conforme a figura dois mostra, na junção da parede lateral da esquerda com a parede do fundo há uma porta com dois metros de largura, ela dá acesso ao estacionamento e pelo lado de fora há uma rampa de acesso para cadeirantes.



Figura 2 – Vista da academia do GER SADIA e seus praticantes no período vespertino.  
Fonte: Diário de campo, n.1, nota etnográfica 01, 29/08/2012 as 13h36.

A primeira aula é para que o professor possa adaptar o usuário ao ambiente lhe explicando o funcionamento da academia da ficha de treinamento, que contém os nomes dos exercícios, dos aparelhos e suas respectivas numerações (forma de identificação dos aparelhos, ordem dos exercícios com números de séries, repetições e carga). Os usuários podem frequentar a musculação em qualquer dia e horário em que a academia estiver em funcionamento.

Segundo Hansen e Vaz (2006), existe uma centralidade máxima conferida no corpo, dentro das academias de musculação, devido ao padrão de beleza imposto pelos programas de televisão, revistas, etc. Mas a academia de musculação vai, além disso, ela transcende os objetivos puramente estéticos se tornando um espaço para o lazer e a convivência de pessoas e para melhorar a saúde de quem a pratica possibilitando a promoção de sua saúde (MARCELLINO, 2003).

## 4 PROMOÇÃO DE SAÚDE

A promoção de saúde tem sido tratada como tema prioritário na agenda dos Ministérios do Trabalho, da Saúde e da Previdência Social, sob o raciocínio de que ela é uma das bases para reordenar o atendimento à população, desde a aprovação da Política Nacional de Promoção de Saúde - PNPS pela Portaria nº 687, de março de 2006.

Trata a saúde como uma esfera da vida das pessoas e afirma que para o desenvolvimento da promoção da saúde é preciso conhecer a necessidade da própria sociedade, através de suas transformações históricas, que contribuíram para ampliação da visão sobre o conceito de saúde (BRASIL, 2006). A ampliação no conceito de saúde ocorreu pelo fato que por muito tempo os serviços em saúde caracterizaram-se pelo modelo biomédico, que apresenta hegemonia nos tratamentos em saúde, através da atenção individualizada e curativa (MALTA, 2009).

Segundo a PNPS (BRASIL, 2006, p.5) “nas últimas décadas, tornou-se mais importante cuidar da vida de modo que se reduzisse a vulnerabilidade ao adoecer [...] de sofrimento crônico e de morte prematura de indivíduos e população” principalmente o que perpassa sobre o processo de cura e reabilitação, que não são mais entendidos como fatos isolados e sim coletivos resultantes de desigualdades e de problemas socioeconômicos como a violência, desemprego, fome, urbanização desordenada, falta de qualidade do ar e da água, ritmos de vida acelerado, pouca atividade física, estresse mental, falta de qualidade na alimentação e tecnologia trazendo sintomas prejudiciais para a qualidade de vida e bem estar da população (BRASIL, 2006; MALTA, 2009; BRASIL, 2009).

Conforme a PNPS (BRASIL, 2006, p.12):

Entende-se que a promoção de saúde apresenta-se como um mecanismo de fortalecimento e implantação de uma política [...] integrada e intersetorial, que faça dialogar as diversas áreas do setor sanitário, os outros setores do governo, o setor privado e não governamental e a sociedade, compondo redes de compromisso e corresponsabilidade quanto à qualidade de vida da população em que todos sejam partícipes na proteção e no cuidado com a vida.

Para isso, é necessário praticar o conceito de promoção de saúde, com medidas preventivas e de promoção inseridos no pacto pela vida<sup>4</sup> através da efetivação de acordos

---

<sup>4</sup>Pacto pela vida: Conjunto de compromissos sanitários [...]. Dentre suas macro-prioridades está a promoção, informação e educação em saúde com ênfase na promoção de atividade física; Na promoção de hábitos

entre as três esferas de governo, promovendo inovações nos processos de gestão do SUS (BRASIL, 2009).

A PNPS define que, promover a saúde envolve a intervenção social pautada na educação do cidadão, a partir de práticas dialógicas, estratégicas, participativas, mediadas pela ação comunicativa entre os participantes, para que sejam autônomos e capazes de melhorar suas atitudes em relação às práticas que possam melhorar aspectos da sua vida, contribuindo para a promoção da saúde do trabalhador (BRASIL, 2006; BRASIL, 2009).

A Promoção de saúde é uma estratégia de produção de saúde de articulação transversal, na qual se confere visibilidade aos fatores que colocam a saúde da população em risco, ou seja, um modo de pensar e operar articulado às demais políticas e tecnologias acessíveis, para assim contribuir na construção de ações que possibilitem atender “[...] às diferenças entre necessidades, territórios e culturas presentes no nosso país, visando à criação de mecanismos que reduzam as situações de vulnerabilidade, defendam radicalmente a equidade e incorporem a participação e o controle sociais [...]” (BRASIL, 2006, p.12).

Portanto, a promoção de saúde deve ser entendida como uma forma de produção de saúde, que visa desenvolver ações que atendam as demandas sociais em saúde de aspecto multifatorial. É comprometida com a integralidade, com ações voltadas para a promoção, proteção e recuperação da saúde (BRASIL, 2006). Essa integralidade implica em ampliar a escuta dos trabalhadores e serviços de saúde na relação com os usuários, na perspectiva de acolher suas histórias, condições de vida, e de suas necessidades em saúde (BRASIL, 2006).

Conforme Knuth (2008), numa perspectiva atual, no âmbito da avaliação das condições de saúde, para a promoção de saúde tem se creditado um expressivo interesse em compreender aspectos comportamentais, influentes na mudança do quadro de saúde individual e coletivo. Nessa lógica tem-se tornado consistente o estudo da prática de atividade física, dada sua importante relação com eventos de saúde entre jovens, adultos e idosos (KNUTH, 2008).

Em meio a estratégias, busca-se desenvolver campanhas de divulgação estimulando modos de viver saudáveis com objetivo de reduzir o sedentarismo, que é fator de risco para DCNT e articular parcerias estimulando as atividades físicas no ambiente de trabalho (BRASIL, 2006).

A promoção da saúde no âmbito da saúde do trabalhador é uma das maiores preocupações dos estudiosos em saúde na atualidade, pois vem se buscando maneiras de poder contribuir para que os trabalhadores deixem de ter o espaço de trabalho como um espaço de sofrimento e incapacitações (UNIOESTE, 2008).

As ações de saúde do trabalhador devem ser incluídas formalmente na agenda da rede básica de atenção à saúde para ampliar a assistência já ofertada aos trabalhadores, para a promoção, proteção e recuperação da saúde (BRASIL, 2004).

Entende-se que a contribuição da PNPS para a promoção de saúde dos trabalhadores, identifica e apóia ações sobre as atividades físicas - práticas corporais em detrimento aos tratamentos medicamentosos, possibilitando um estilo de vida mais ativo (BRASIL, 2004).

#### **4.1 Atividade Física**

A atividade física, com o advento da transição do caráter etiológico das doenças de acometimento populacional, partindo das doenças infecciosas para as Doenças Crônicas Não Transmissíveis - DCNT e o sedentarismo, ganha espaço nas prioridades das políticas públicas em promoção de saúde (MALTA, 2008; COSTA, 2012).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2012) as atividades físicas compreendem em atividades de lazer (dançar, jardinagem, correr, natação), de transporte (caminhar ou andar de bicicleta), trabalho, serviços domésticos, brincadeiras, jogos, esportes ou exercícios planejados.

Existem recomendações para os níveis mínimos de atividades físicas para o público adulto e idoso entre 18 e 64 anos, que compõe a grande massa trabalhadora de nosso país: fazer pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada durante a semana ou fazer pelo menos 75 minutos de atividade aeróbica com intensidade vigorosa durante a semana, ou uma combinação de atividade de intensidade moderada e vigorosa (OMS, 2012).

As atividades aeróbicas devem ser realizadas em sessões de pelo menos 10 minutos de duração e as atividades de fortalecimento muscular, devem ser feitas envolvendo grandes grupos musculares em dois ou mais dias por semana.

Para benefícios adicionais de saúde, os adultos devem aumentar suas atividades físicas de intensidade moderada para 300 minutos por semana, ou se envolver em 150 minutos de atividades aeróbicas de intensidade vigorosa por semana, ou uma combinação de atividade física com intensidade moderada e vigorosa (OMS, 2012).

Essas são orientações para todos os adultos, independente de características étnicas, gênero ou níveis socioeconômicos. Portanto, adultos que conseguem sair de níveis precários de atividades físicas, para níveis mínimos passam a usufruir dos benefícios para a sua saúde, pois estarão mais suscetíveis a manter seu peso com massa corporal saudável.

A promoção de saúde através de atividades físicas é uma das prioridades da PNPS, pois a prática de atividade física corresponde a um campo da saúde das pessoas que envolvem todos os processos da sua vida, melhorando aspectos psicológicos, fisiológicos e físicos, portanto, com uma vida ativa, é possível ter mais subsídios naturais como fator de proteção da saúde, buscando diminuir o sedentarismo e as DCNT (BRASIL, 2006; MALTA, 2009).

Malta (2009) apresenta em seu trabalho que desde 2005 existem ações com investimentos federais referentes a atividades físicas - práticas corporais com amparo na PNPS. Pode-se destacar o programa “Brasil Saudável<sup>5</sup>”, as “Academias da saúde<sup>6</sup>” e o “Pratique Saúde<sup>7</sup>”, que visam informar a população sobre a importância da atividade física e outros aspectos que podem melhorar a sua saúde.

Em seu livro Nahas (2003) mostra que nos últimos anos a atividade física é utilizada como fator promotor de saúde e como tratamento para inúmeras doenças, principalmente, pelo fato de existir uma inversão nas principais causas de morbidade e mortalidade como citadas anteriormente.

Conforme Malta (2009), mesmo as atividades físicas – práticas corporais sendo aliadas a estratégias em promoção de saúde, na redução de DCNT e do sedentarismo, as populações, em específico, os trabalhadores, não tem se engajado nessas práticas e tem com isso “assumido uma postura denominada hegemonicamente de comportamento de risco” (PALMA, 2009, p.186).

O sedentarismo segundo Gualano e Tinucci (2011) apresenta em seu estudo que as rotinas de trabalho, promovem o desenvolvimento das sociedades sedentárias onde cerca de 70% da população adulta não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física. As áreas de recursos humanos das empresas devem, portanto, estar atentas para este fato e desenvolver políticas de intervenção, com estímulo à prática de atividades físicas, prefe-

---

<sup>5</sup> Brasil Saudável: Envolve um conjunto de ações [...] convocando a população a mudar seus hábitos [...] para a prática de atividades físicas em todas as capitais do País, até 2006 (Malta, 2008).

<sup>6</sup> Academias da Saúde: Tem como principal objetivo contribuir para a promoção da saúde da população a partir da implantação de pólos com infra-estrutura, equipamentos em espaços públicos práticas corporais e atividade física e de lazer e modos de vida saudáveis (Portal da Saúde).

<sup>7</sup> Pratique Saúde: Desenvolvido em módulos com temas prioritários para a saúde da população [...]. O desafio é incorporar na [...] vida de cada cidadão, a prática de hábitos saudáveis de vida (Portal da Saúde).

rencialmente durante o expediente de trabalho, o que facilita a incorporação desse hábito à rotina diária da população (CÔRTEZ, 2010).

As atividades físicas – práticas corporais precisam ser divulgadas e ensinadas, para ajudar a população na mudança de seus hábitos, e se tornem tão importantes quanto o trabalho. Este estudo apresenta a musculação, que além de tornar os trabalhadores mais ativos vem ganhando muito espaço na sociedade atual, podendo representar para a PNPS um espaço para a promoção da saúde de trabalhadores.

## **4.2 Musculação**

A musculação pode ser definida como treinamento de força destinado a treinar partes específicas do corpo, através do treinamento contra resistências externas, seja com pesos livres ou em máquinas sempre realizado de forma progressiva (GODOY, 1994; DRAGO, 2009).

Santarém (1999) indica a musculação com as finalidades de lazer, estética, terapêutica, de reabilitação e de estímulo à saúde, pode melhorar a aptidão física geral, porque eleva a capacidade contrátil dos músculos esqueléticos contribuindo para o desenvolvimento do seu volume e força. Simões (2010, p.109) em um estudo comparativo, analisou professores e alunos de musculação sobre quais eram os motivos que os levavam a praticar musculação e os que apareceram com os maiores índices foram “estética, saúde e condicionamento físico”.

Conforme Ferreira (2008, p.2),

Os exercícios de musculação são, indubitavelmente, muito pesquisados e discutidos por estudiosos de diversos países. Atualmente, vem-se atribuindo grande importância à musculação devido ao treinamento de força tanto para a manutenção da saúde, quanto para o aprimoramento do desempenho de atletas, o aumento da massa muscular e a reabilitação.

Um treinamento de musculação é estruturado através de suas variáveis, volume (séries e repetições), intensidade (controle da carga, intervalo para recuperação), frequência dos treinos, a ordem e características dos exercícios.

Uma repetição é uma importante unidade do treino que pode ser definida como uma contração e um relaxamento da musculatura de forma ritmada, realizada através de variadas amplitudes de movimento conforme o objetivo do praticante. E a série é um conjunto de

repetições, que definiram o volume total do treino e tem íntima relação com a intensidade, pois é seguida por um intervalo de descanso previamente estipulado (DRAGO, 2009).

Do adequado controle dessas variáveis resultará um trabalho eficiente e de qualidade, fazendo o corpo sofrer adaptações agudas e crônicas de forma que o treino respeite a individualidade e os objetivos de cada sujeito para melhorar os níveis de saúde dos indivíduos e para a manutenção do nosso organismo (FERREIRA, 2008).

A prática de musculação na atualidade cresce em popularidade, principalmente pela preocupação com a estética corporal e pela grande massificação da modalidade através da mídia (PEREIRA, SOUZA, MAZZUCO 2003; VILARTA 2007). O profissional de educação física é o grande responsável pelas atitudes adotadas por esse público em seus comportamentos e modos de viver ativos. Por isso, a boa orientação se faz necessária para o desenvolvimento correto dos exercícios alcançando os objetivos previstos e incentivando a adesão dessa prática.

A academia de musculação, neste estudo, representou para o trabalhador um espaço para a prática voluntária de atividade física regular em seu tempo livre, como será apresentado a seguir.

## **5 OS ACHADOS EM CAMPO**

Os achados de um estudo conseguem flagrar uma realidade, holística, multidimensional e sempre em mutação. O que vem a ser observado são as mudanças e construções que as pessoas fazem da realidade, ou seja, como elas compreendem o mundo (ANGROSINO, 2009). A partir daqui descrevo as situações vividas em campo, divididas em tópicos, para poder identificar a história de vida e a realidade do cotidiano de um auxiliar de produção.

### **5.1 “[...] Fazer para viver” o mundo do trabalho e experiências vividas**

Quando criança seu nível de atividade física, segundo ele era “Pouco, ficava brincando em casa. Na época de piá jogava futebol”, pois precisava trabalhar para ajudar sua mãe quando seu pai não estava presente. Tem uma irmã, mas como único filho homem precisava ajudar a mãe na plantação, para tratar os animais, colher o alimento da família e assim suas possibilidades de atividade física e de lazer eram restritas.

Nasceu em Nonoai - RS, mas mora em Rio dos Índios – RS que fica a 11 km do centro, um distrito que foi emancipado em 1992. Com 18 anos, quando terminou o ensino médio em Rio dos Índios, foi para Chapecó - SC onde morou por dois anos, quando trabalhou em outro frigorífico na cidade. Nesse período em Chapecó – SC conheceu e casou-se com sua atual mulher. Voltou para o Rio Grande do Sul, para cidade de Nova Prata - RS e após quatro anos morando com sua mulher nesta cidade teve seu primeiro filho, que hoje tem três anos.

Em Nova Prata - RS conseguiu o emprego que mais gostou de trabalhar, “Eu adorava, era um trabalho tão complexo que motivava a descobrir. Eu trabalhava no laboratório de pintura. Na preparação das tintas para pintar móveis”. Segundo Clovis da Silva “Para quem tem só o segundo grau, trabalhar com técnicos que forneciam a tinta, com o químico que dava a assistência, então, era um aprendizado muito grande.” (DIÁRIO DE CAMPO, N.1, NOTA ETNOGRÁFICA 14, 10/11/2012)

Depois de um período vivido em Nova Prata - RS, trabalhando em um bom emprego e com boa remuneração, precisou voltar para Rio dos Índios - RS. O motivo, seu filho, pois o Clovis da Silva e sua mulher precisavam trabalhar e não tinham com quem deixá-lo, então voltaram a morar na casa de seus pais. Acredita, que no município de Rio dos Índios - RS

onde moram, seus familiares e os familiares de sua esposa, seja um ótimo lugar para criar seu filho. Clovis diz que: “Cidade é muito complicado, hoje não me imagino morando na cidade com meu filho. Aqui é o lugar dele, em Rio dos Índios - RS”.

Na intenção de conseguir algo melhor para sua família e para seu filho, Clovis procura se esforçar ao máximo, para tentar dar as coisas que não teve. Ele diz que nunca se acomodou, por isso buscou um emprego na cidade de Chapecó - SC, pois já conhecia a cidade, teve uma experiência muito positiva em sua primeira passagem por lá.

Eu voltei de lá (Nova Prata - RS) com ideia de ‘girar’ aqui em Rio dos Índios - RS, umas vacas de leite, plantar alguma coisa, se auto-sustentar, ter um ganho aqui. Tu pensas em apenas fazer pra viver, mas ai tu vê que tua cabeça não deixa, tu quer mais, sabe, tu pensa em conseguir mais coisas e aqui não dá pra isso. Cheguei à conclusão que, seria uma boa eu ir trabalhar lá (Chapecó) e além de um monte de benefícios (referiu-se a plano de saúde, boa alimentação, atividade física) chova ou faça sol tu tens o teu salário todo mês (DIÁRIO DE CAMPO, N.1, NOTA ETNOGRÁFICA 14, 10/11/2012).

Em Chapecó - SC, conseguiu emprego na BRF - Brasil Foods, sua função na empresa é fechar caixas no setor de encaixotamento 2º Turno<sup>8</sup>, seu horário de trabalho é das 15h as 00h30. Segundo o Clovis da Silva, “as caixas variam de peso, mas a maioria fica em torno de 18 kg” e durante o seu turno de trabalho não há rodízio de função, havendo uma pausa de 8 minutos a cada 1 hora e uma pausa para a refeição.

Os benefícios que a empresa oferece pesaram em sua decisão de trabalhar fora de Rio dos Índios - RS, porque precisa ficar longe da família em grande parte do dia, afinal sua rotina trabalhando em Chapecó - SC fica muito agitada “É bem cansativo, todo dia viagem de ida e volta, mas vale a pena pelo salário e pelos benefícios”. Enquanto morador de outro estado e ter uma rotina de viagem interestadual para trabalhar, ele conta sobre sua rotina e a descreve como “rotina diária puxada”.

Seu dia durante a semana pode ser dividido em quatro momentos. O primeiro momento pode ser identificado como família. Quando acorda precisa ter um tempo para ficar com seu filho de três anos, curtí-lo, brincar ao redor de casa em um espaço com gramado e árvores e ensinar-lhe as coisas da vida, além de ser um momento para ficar com sua esposa e definir o futuro da família.

O segundo momento pode ser compreendido como ida e volta. Portanto, logo após um almoço rápido feito em casa, se prepara para sua ida até a BRF de Chapecó. Vai à parada de

---

<sup>8</sup> 2º turno: Um dos três turnos de funcionamento da BRF - Brasil Foods. Compreende no horário que os funcionários trabalham no período da tarde até a noite.

ônibus, para utilizar como transporte um ônibus que a agroindústria põe a disposição dele e de outros trabalhadores que moram nessas imediações, que irá realizar um trajeto de aproximadamente 90 km até a BRF. E a viagem de volta para casa, que simboliza o fim do dia para o descanso. Ao chegar todos estão dormindo, toma banho, e vai dormir.

O terceiro momento é o da musculação. Ao chegar a Chapecó desloca-se para a academia de musculação. Praticava atividade física na grande maioria das vezes por no máximo 45 minutos, pois, precisava de mais uns 10 minutos para ir ao vestiário do GER Sadia, tomar um banho e ir pro trabalho.

O quarto momento é representado pelo trabalho. Clovis da Silva relata que em sua cidade “Não tem uma empresa com o porte da de Chapecó, que forneça um salário, benefícios, coisas assim”. Então ressalta que suporta bem “O dia inteiro, lá no pesado”. O seu dia é descrito por ele assim:

Agora, depois que eu parei de construir a minha casa, porque estou esperando o financiamento lá e tal, eu dei uma descansada. Mas, eu acordo entre 8h e 08h30 da manhã. Tomo chimarrão. Como eu te disse, vou brincar com meu filho um pouco pra dar uma atenção pra ele também, e quando estava trabalhando na casa de manhã, isso de ir brincar com meu filho, eu não conseguia fazer. Nesse período, eu estava sentindo sim, um desgaste maior. Depois de brincar com ele, eu vou tomar um banho, comer alguma coisinha e já vou pra lá (para Chapecó - SC). Eu saio de casa meio dia e dez, daí eu desço ali, pego o ônibus meio dia e meio, aí sempre chego lá dez pras duas, duas horas. Aí eu subo da BRF até na academia porque o ônibus não nos deixa mais ali em cima na rotatória próxima ao GER Sadia (DIÁRIO DE CAMPO, N.1, NOTA ETNOGRÁFICA 14, 10/11/2012).

Quando ele refere-se a “ali em cima”, esta falando da rotatória da Av. São Pedro (o trecho dessa avenida que fica em frente da BRF muda de nome para Av. Senador Atílio Fontana), essa é a avenida pela qual o ônibus interestadual trafega para trazer o trabalhador de sua cidade. Na rotatória é possível virar à direita e entrar na Av. Leopoldo Sander (avenida que passa em frente ao GER Sadia).



Figura 3 – Vista lateral da construção da casa do trabalhador.

Fonte: Diário de campo, n.1, nota etnográfica 14, 10/11/2012.

O transporte coletivo algumas vezes deixava os trabalhadores que praticavam musculação, antes dessa rotatória, o que deixava o GER Sadia mais próximo, mas devido orientações de segurança da BRF, o ônibus precisa descer e deixar os funcionários em frente da agroindústria na Av. Senador Atílio Fontana. Clovis da Silva percorre uma distância de 600 metros, aproximadamente sete minutos de caminhada para chegar até a academia de musculação. Um trajeto que passa por uma via com fluxo intenso de automóveis. Existe um passeio (calçada) para se deslocar até o GER Sadia, mas sem guarda corpo, sem toldo (em dia de chuva, a ida para a academia fica dificultada), e ainda existe a dificuldade de atravessar a Av. Leopoldo Sander devido a seu intenso fluxo de veículos.

Quando ocorre alguma eventualidade com o ônibus do transporte no percurso (por exemplo: furar o pneu, passar em mais comunidades para pegar mais funcionários, mudar a rota para chegar à agroindústria), o trabalhador tem pouco mais de meia hora para musculação, tomar banho, se trocar e ir para o trabalho.

Depois da academia, volta para a BRF refazendo a pé o trajeto que havia feito para chegar ao GER Sadia. Precisa passar seu crachá na catraca da empresa antes das 15h05, onde irá trabalhar até as 00h30. Após fechar seu horário de trabalho, precisa trocar-se, e ir para o local onde todos esperam o ônibus para voltar a Rio dos Índios - RS. Clovis da Silva, afirma

“a vida é corrida, mas prefiro que seja assim, pois me sinto melhor!”, e ainda descreve esse momento:

Saio da BRF meia noite e meia. Saímos do setor, e o ônibus sempre sai daqui da frente quinze pra uma. Chego às duas horas da manhã e, eu vou dormir sempre entre duas e meia e duas e quarenta da manhã. Fazer isso todo dia, trabalhar lá se deslocando de segunda a sexta-feira, e, trabalhar aqui em casa no final de semana, me deixava cansado, às vezes eu parava só no domingo de tarde de trabalhar (DIÁRIO DE CAMPO, N.1, NOTA ETNOGRÁFICA 14, 10/11/2012).

A musculação entrou na rotina do Clovis a convite de seu conterrâneo, por que ele “Não tinha noção nenhuma, sabia que uma academia era pra musculação (fazer força, crescer os músculos) essas coisas assim”, mas após algum tempo de prática sentiu-se melhor e relata, que “Além da questão física, me ajuda no trabalho lá na BRF. Eu aprendi a mudar meus hábitos, pois, vi que estavam totalmente errados” (DIÁRIO DE CAMPO, N.1, NOTA ETNOGRÁFICA 14, 10/11/2012).

Em sua infância nunca esteve acima do peso, praticava esporte, brincava, trabalhava e afirma nunca teve problemas com sobrepeso. Ele comenta “Eu comecei a engordar mesmo faz uns quatro anos mais ou menos, ai eu vi que estava fora do meu peso”, quando saiu de Chapecó – SC para morar em Nova Prata – RS.

Portanto depois que voltou a morar em Rio dos Índios – RS e ter conseguido o emprego na BRF, procurou fazer alguma atividade física, e acabou descobrindo a musculação através de um colega de BRF que também é seu conterrâneo.

## **5.2 A musculação e a promoção de saúde**

Depois de dois meses na empresa, no dia vinte e quatro de janeiro de 2012 foi seu primeiro dia na musculação. Antes disso havia realizado sua inscrição no dia dezessete do mesmo mês, pois, como citado anteriormente é um procedimento da academia do GER Sadia Segundo Clovis da Silva começou porquê:

Eu vi que estava acima do peso, fora de forma, percebi que aquela situação do jeito que estava me traria problemas de saúde futuramente, então eu decidi que a musculação deve ser o caminho. Se eu quiser emagrecer, eu faço um regime e emagreço, mas ai não adianta na questão física (refere-se ao ganho de força), para eu poder trabalhar lá. Quando comecei, eu pensei, vou ver o que pode acontecer porque eu nunca tinha feito então, fui fazendo e vi que o resultado foi muito, muito expressivo e não pretendo parar assim (DIÁRIO DE CAMPO, N.1, NOTA ETNOGRÁFICA 14, 10/11/2012).

Mesmo com a dificuldade no deslocamento para o trabalho em função da distância percorrida, horários e o cansaço físico e mental, ele não desistia da musculação porque muita coisa mudou em sua vida com a prática de atividades físicas regulares, “Principalmente o cansaço, trabalhar lá na BRF, trabalhar aqui, o cansaço da viagem, tudo, claro tu sente.” Com a musculação:

Aquela dor muscular do trabalho que alguns colegas de trabalho se queixam, eu não sinto. Posso trabalhar o dia inteiro lá no pesado eu não sinto dor muscular, dor no ombro ou coisa assim. Eu acredito realmente que seja por causa da academia né, do trabalho que vem sendo feito na musculação (DIÁRIO DE CAMPO, N.1, NOTA ETNOGRÁFICA 14, 10/11/2012).

Seu conterrâneo vinha para a academia desde o final de 2011, no entanto praticava um mês e em outros dois meses não vinha. E quando Clovis começou a frequentar a musculação, seu conterrâneo voltou a praticar, pois eles vinham juntos de ônibus de Rio dos Índios - RS e relata: “Quando eu comecei a trabalhar ali, o meu amigo conterrâneo já fazia. Daí conversando com ele, me explicou como que era daí me abriu a ‘mente’<sup>9</sup>, e disse também vou lá” (DIÁRIO DE CAMPO, N.1, NOTA ETNOGRÁFICA 14, 10/11/2012).

Clovis da Silva era iniciante na musculação, sua falta de experiência contribuiu para que aceitasse ajuda. Montei os treinos e ele seguia-os regularmente. Porém, quando estava na companhia de seu conterrâneo em alguns treinos Clovis da Silva tentava copiar seus exercícios, contudo Clovis sempre estava sendo observado por mim. Eu procurava explicarlhe a necessidade de evoluir no treinamento e preparar as estruturas corporais para treinos mais pesados.

Com o pouco tempo que ele tinha para praticar musculação, eu montava treinos rápidos para que conseguisse realizar toda a sessão no tempo que tinha disponível para atividade física. Seu objetivo no dia da avaliação física era “aumentar a massa” (hipertrofia), no entanto nem imaginaria que os resultados poderiam ser melhores do que esperava. Com a musculação conseguiu reduzir onze quilos de 85 Kg para 74 Kg, o peso de sua massa magra era de 66, 050 Kg foi para 63, 130 Kg, uma redução do percentual de gordura de 24,8% para 15,61% na segunda avaliação. Seu tronco e seus membros ficaram mais fortes, diminuindo o

---

<sup>9</sup>Apontou para a cabeça e fez gesto com as mãos abertas afastando-as para cima e para os lados, como se estivesse dizendo com as mãos que seus pensamentos mudaram e entendeu como poderia ser a academia através da explicação do seu amigo (DIÁRIO DE CAMPO, N.1, NOTA ETNOGRÁFICA 14, 10/11/2012).

risco de lesões na estrutura óssea, diminuiu a gordura corporal para índices aceitáveis, reduziu o risco de adoecimento e melhorou sua mobilidade corporal, devido a uma menor quantidade de gordura corporal.

Acredito que, um dos fatores que contribuiu na obtenção dos resultados positivos para o condicionamento físico de Clovis da Silva, foi sua assiduidade na musculação, e em 10 meses os resultados podem ser vistos em sua ficha de treino (Figura 4):

**Ficha de Musculação**

GER Sadia

Nome: [REDACTED] Crachá: 418820

Data Nasc.: 30/07/85 Data Início: 24/01/12 Tel. Emerg. \_\_\_\_\_

Dobras Cutâneas

Abdomem	26	11							
Sub-escapular									
supra-íliaca	24	11							
Tríceps	15	8							
Coxa Superior									

Objetivo: Estético (Hipertrofia)

LEGENDA

PRIMEIRA AVALIAÇÃO      SEGUNDA AVALIAÇÃO

Circunferenciais										Peso	Altura	Data / Avaliação	Troca de Treinamento				
Tórax	Ombros	Braços		Ante-braço		Cintura	Abdomem	Quadril		Coxa		Perna					
		D	E	D	E			D	E	D	E	D	E				
														82	173	/ /	30/07/12
97	118	34	34	30	30	84	87	100	58	59	41	41		74,3	173	30/08/12	09/09/12
96	117	33,5	32,5	29	28,5	77,5	79	96	56	55	39	39				/ /	22/10/12
																/ /	/ /
																/ /	/ /
																/ /	/ /

Figura 4 – Ficha de treinamento utilizada na academia do GER Sadia, vista anterior.  
Fonte: Diário de campo, n.1, nota etnográfica 01, 13/11/2012.

Depois que iniciou na musculação conseguiu fazer muitas amizades, o aspecto social dentro da BRF havia melhorado, pois segundo Clovis da Silva “Conheci pessoas de outros setores e até mesmo do meu setor que às vezes não tinha oportunidade de conversar lá no frigorífico”.

Então o Clovis da Silva a partir desse momento, teve esse espaço também como um ambiente para integração com outras pessoas. Em algumas vezes, utilizava o tempo na musculação para se integrar com os colegas que frequentavam a musculação no mesmo horário que ele. Os exercícios ficavam em segundo plano nesses dias e, já com mais experiência, realizava exercícios que lhe era mais conveniente. Os exercícios praticados nesses dias basicamente eram abdominais e alguns para os braços, mas sempre pedia orientação, e utilizava cargas à cima de 70% de sua força total.

Então seu dia a dia na musculação passou a ter uma mescla de treinamentos fortes, com dias de muito entrosamento e convívio social com colegas de trabalho e pessoas da academia.

### **5.3 A musculação e o dia-a-dia do trabalhador**

Neste tópico procurei evidenciar as experiências que o Clovis da Silva obteve com a musculação, a partir das minhas ações em campo, as observações participantes.

Em seu primeiro dia na academia de musculação realizei durante a avaliação, uma anamnese (para identificar seu estado de saúde, além de ver se existia alguma contra-indicação relacionada à atividade física) além das medidas antropométricas, essas informações foram anotadas em sua ficha de treinamento. Identifiquei que o Clovis da Silva nunca havia praticado musculação e que seu tempo disponível para a atividade era o período que chegasse a Chapecó - SC e aguardava para passar o crachá na BRF para trabalhar, em torno de 45 minutos de treinamento.

Após esse momento na sala de avaliação, expliquei que a ficha que eu havia preenchido com seus dados, seria utilizada por ele durante o treino para poder guiar-se mais autonomamente nas atividades prescritas para a musculação. Mostrei-lhe a organização do fichário, fichas divididas por gênero, masculinas e femininas e em ordem alfabética.

O fichário fica ao lado da catraca de acesso a sala de musculação. Expliquei que para passar pela catraca, era preciso ter um cartão, fornecido pela secretária do GER Sadia, e que ele receberia um cartão que teria a função única de liberar esta catraca, após o pagamento de sua primeira mensalidade.

Ao passar a catraca e descer as escadas, orientei para guardar seus pertences no guarda volumes ou nos ganchos dispostos na parede. Guardou seu material, e subiu na balança para verificarmos seu peso. Essa informação mais os dados obtidos pela antropometria proporcionaram a possibilidade de gerar uma avaliação que foi digitada no programa, SAPAF adulto, e os resultados posteriormente explicados ao Clovis da Silva.

Apresentei os procedimentos iniciais de alongamento e aquecimento e expliquei que sempre que fosse iniciar um dia de treino deveria fazer esse procedimento. Na parte posterior da ficha ficam as orientações para o treinamento, sequência de exercícios, pesos, tempo de intervalo. Foram realizados alguns exercícios.

Os procedimentos de final de treino como desaceleração e alongamento de volta à calma foram realizados de uma forma um pouco mais rápida, pois já eram 14h40, e o Clovis precisava tomar um banho para se preparar para o trabalho, e até 15h00 precisava passar o seu crachá na BRF e iniciar seu expediente.

Pegou seu material no armário, eu liberei a catraca para que ele pudesse passar e lhe expliquei os resultados de sua avaliação, os horários de funcionamento da academia de musculação e orientei para guardar sua ficha após o treino no fichário, cumprimentei-o e lhe desejei um bom trabalho e que eu o aguardava no próximo dia.

Segunda-feira, dia trinta de janeiro de 2012, as 14h02 foi o seu segundo dia na musculação. Conversamos um pouco mais, pois o primeiro dia tinha sido muito agitado e eu tinha que repassar ainda muita informação da academia para o Clovis.

Após muitas observações, conversas, orientações e a amizade que surgiu com o Clovis da Silva devido nossa convivência diária na academia de musculação, eu comecei a observá-lo mais atentamente nas atividades prescritas, tentando perceber suas reações e suas atitudes.

Na segunda-feira, dia vinte e dois de outubro de 2012, anotei e observei o que foi possível do Clovis na musculação, porque mesmo auxiliado por uma estagiária de educação física no trabalho, existiam momentos em que eu precisava sair da sala de musculação para fazer avaliação física de alunos novos, e por algumas vezes não era possível ter visão do que o Clovis estava realizando, mas depois conversávamos sobre o que havia feito e eu realizava anotações.

O trabalhador chegou no dia vinte e dois na academia as 14h05 minutos, cinco minutos depois do horário que costuma chegar. O horário normal do ônibus que lhe traz chegar a Chapecó é 13h52, mas até realizar o percurso vindo da frente da BRF até o GER Sadia, chegava sempre depois das duas horas. Seu treinamento foi alterado, e ficou dividido em três (treino A, B e C). Nesse dia ele começou o treino A, com exercícios direcionados aos membros superiores: tríceps, bíceps e ombro. Mas, antes de iniciar o treino, conversei um pouco sobre o estudo, apresentei o termo de consentimento e lhe esclareci mais uma vez meu interesse em pesquisar seu modo de viver e sua relação com a musculação.

Recebi um sorriso dele e uma frase, “Professor, pode contar comigo”, então depois disso realizamos o treinamento prescrito para o dia que foi finalizado as 14h37, ele não conseguiu realizar todos os exercícios. O Clovis estava com treinos avançados, portanto bem mais intensos do que volumosos, pelo fato de não ter muito tempo. Despediu-se falando “Vai

ficar muito longo esse treino, acho que você precisa diminuí-lo para dar tempo, estou indo preciso tomar um banho e trabalhar, tchau”.

Na terça-feira, dia vinte e três de outubro, ele chegou as 14h10, passou seu crachá no leitor da catraca, desceu as escadas e pendurou seu material nos ganchos da parede da escada, se pesou, foi ao espaldar e alongou-se. Depois de cumprimentar alguns conhecidos, ele veio até mim, passei o treino B para os músculos do peito e abdominal. Ao finalizar o treino disse “Foi puxado”. Ele disse ainda “Estou com bastante dor nos braços do treino de ontem”, mas que “Essa dor não me atrapalha para o trabalho”.

Dia vinte e quatro, quarta-feira, o Clovis da Silva chegou as 14h07, pegou sua ficha no fichário e passou a catraca com seu crachá. Deixou a ficha sobre a mesa dos instrutores. Foi para o espaço dedicado aos alongamentos, realizou os mesmos movimentos que aprendeu quando começou a academia de musculação, alongou o ombro puxando o braço na frente do tronco, alongou a coxa puxando a perna para trás. Hoje seu ônibus havia atrasado um pouco, e o treino C, para pernas e costas não rendeu.

No dia vinte e cinco, o Clovis foi para a musculação com seu conterrâneo, que resolveu aparecer na academia, mas chegaram as 14h13, um pouco mais atrasados do que normalmente, porque o ônibus que os traz para trabalhar teve que mudar um pouco o itinerário, e passaram no centro de festas que fica próximo ao aeroporto da cidade de Chapecó - SC na estrada que vem do Rio Grande do Sul, pois estava acontecendo um evento da BRF nesse local e o motorista do ônibus trouxe alguns funcionários que iriam participar, e no movimento de embarca e desembarca do ônibus, acabaram atrasando alguns minutos. Era um dia muito quente. Iria treinar braços, mas disse “Estou com os braços ainda doloridos do treino de segunda-feira”. Treinou por aproximadamente vinte minutos, exercícios de abdominal e saiu rápido para poder tomar um banho, pois teria o dia inteiro pela frente.

Sexta-feira, dia vinte e seis de outubro chegou as 14h06, ficou por volta de dois minutos procurando sua ficha no fichário, não encontrando, passou a catraca e primeiro guardou seu material, foi para o lugar onde as pessoas da academia se alongam e realizou alguns movimentos de alongamento. Mesmo tendo que sair antes das 14h40 veio até mim com muita calma, disse “Não achei minha ficha, depois tu procura para mim”, eu orientei para que fizesse o que ele lembrava, para não ficar parado. Fui procurar e deixei-o sozinho na sala de musculação, lembrou dos seus exercícios de braço e dos abdominais. Acabou o treino era 14h35. O trabalhador era um sujeito tranquilo, de conversa pausada, pensava no que iria falar, só não gostava de esperar muito os aparelhos, porque às vezes, no horário em que frequentava

a academia de musculação estava lotada, e ele precisava esperar, então ficava um pouco nervoso com a situação começava a conversar nos seus intervalos o que atrasava todo o treinamento.

No sábado, dia vinte e sete de outubro, o Clovis teve que trabalhar das 12h as 18h. As 18h30 ele já havia embarcado no ônibus para voltar pra casa. Devido à chuva que caiu em sua cidade ficou realizando tarefas de casa. Domingo passou o dia na casa de seus pais, mas voltou cedo para a casa de sua sogra, onde esta morando atualmente, porque tinha que trabalhar na segunda-feira.

Na segunda-feira dia vinte e nove, Clovis da Silva chegou 14h03, e fez seu ritual de início de treino, alongou e conversamos um pouco. Conseguiu realizar todos os exercícios do seu treino.

Na terça-feira teve que seguir o treino sem a minha orientação, pois no mesmo horário do seu treino, tive que iniciar um aluno novo. Depois que acabei de acompanhar a cliente nova, fui conversar com ele e me disse “Sei quais são os exercícios de hoje, mas não fiz todos. Conversei com um dos meus colegas de BRF que vem na academia, ele me contou que sua esposa havia dado a luz ao primeiro filho deles.” O dia trinta e um de outubro choveu o dia todo e o Clovis não conseguiu ir para musculação.

No dia primeiro de novembro véspera de feriado, encontrei-o no vestiário quando fui lavar as mãos, ele tinha acabado de chegar, isso era 13h53. Conversamos um pouco e me disse “Estou com preguiça hoje, para ter que seguir o treino”. Combinei com ele que poderia fazer um treino livre, para não perder o dia, deixando-o a vontade. Fiquei observando o que ele fazia. Fez um exercício de perna onde sua expressão facial nem mudou, o que identificou que estava fazendo o exercício mais leve do que deveria fazer. Terminado esse exercício, interagi com um de seus amigos de academia que não trabalha na BRF e executou seu exercício para bíceps, ensinando para esse seu amigo como realizá-lo.

Após três dias de folga, porque o feriado havia sido emendado desde sexta-feira. Na segunda-feira dia cinco de novembro ele chegou as 14h12 da tarde, realizou exercícios para peito e abdômen.

Na terça-feira chegou cedo às 14h. Fez seu treino de bíceps e tríceps, e realizou alguns abdominais. Em uma breve conversa que tive com ele, pois a academia estava muito cheia, e eu estava iniciando um aluno novo, fiquei sabendo que ele havia trocado de carro e que na quarta-feira e teria que vir para Chapecó mais cedo, porque “Na troca, o meu carro não cobriu

o valor total do outro automóvel, e preciso negociar para ver a forma de pagamento do dinheiro que faltou”.

No dia sete, foi o dia em que o Clovis chegou mais cedo na academia, era 12h30, trouxe seu contêrrâneo de carona, pois ele também tinha outros assuntos para resolver na cidade de Chapecó de manhã, então aproveitaram para irem mais cedo à academia. Saíram da academia por volta das 13h30, realizaram todo o treino e foram antes para agroindústria, assim puderam almoçar e depois trabalhar.

No dia oito de novembro às 14h ele, realizou alguns alongamentos que lembrava e sempre para os mesmos grupos musculares. Foi sozinho nesse dia, pois seu contêrrâneo estava resolvendo alguns outros problemas particulares e não conseguiu nem ir trabalhar. Fez um treino bem rápido, conversou com algumas pessoas que vão nesse horário e depois disso veio cumprimentando o pessoal que conhecia até que o momento em que saiu da academia e foi para o vestiário tomou banho e se dirigiu as suas atividades de trabalho, ele saiu da academia as 14h45.

Em alguns dias dessa semana, o Clovis chegou às 14h, e no dia nove, sexta-feira devido à pontualidade do ônibus que pega em Rio dos Índios para Chapecó também chegou nesse horário. Conversamos bastante nesse dia. Ele perguntou “E você está fazendo atividade física?”, respondi que sim, depois do meu horário de trabalho. Comentou “Seu dia parece com o meu, bem corrido!”. Reconfirmei com ele sobre a minha ida até sua casa para a entrevista. Ficou combinado para que eu o visitasse no período da manhã no dia dez de novembro, porque no sábado a tarde precisaria compensar o feriadão do dia 15/11 até o dia 17/11, e iria trabalhar em expediente normal. Então, ele terminou seu treino e foi para o trabalho.

Concedeu a entrevista no sábado dia dez de novembro de 2012 de manhã em sua casa. Essa entrevista havia sido combinada para o final de semana do dia três de novembro, mas nesse dia o clima não estava propício para meu deslocamento com a moto, achei muito inseguro viajar sob neblina que tinha na estrada e um trânsito intenso de caminhões sentido Rio Grande do Sul para Chapecó – SC, assim minha ida foi impossibilitada.

Em uma hora de viagem eu estava na entrada da cidade de Rio dos Índios, nesse dia as condições climáticas ajudaram na viagem. Nesse ponto liguei para o Clovis. Dirigi por mais uns quinze minutos e o encontrei com o veículo estacionado a minha espera, estava ele, com seu filho no banco do carona. Os dois estavam sem camisa, tinham acabado de acordar, parei minha moto ao lado do seu carro e cumprimentei os dois, e eu sem conhecer o seu filho, tentei interagir fazendo uma brincadeira, que não funcionou muito.

Do local onde o Clovis me esperou precisamos andar mais uns dez minutos até chegarmos a sua casa. Sua casa é mais baixa que o nível da rua, após estacionarmos bem em frente ao portão de entrada do terreno em que mora, nós descemos a pé até a porta da casa, lá estavam sua mulher grávida de sete meses e sua sogra. Fui convidado para entrar, me sentei no sofá. Todos já estavam acordados, sua mulher fazendo o chimarrão, sua sogra arrumando as camas, seu sogro já estava “na estrada”. Então nos sentamos em uma típica roda de chimarrão e conversamos. Apresentei-me para todos, pois, eu estava ali e, além do Clovis ninguém me conhecia, dessa maneira me entrosei melhor com a família.

Depois de tomarmos chimarrão, fui convidado a conhecer os arredores da casa, mostrou-me a casa que ele está construindo para ele, sua mulher e seus filhos, relatando: “Parei de construir após levantar metade das paredes, pois estou esperando a liberação do financiamento”. Quando voltamos para casa, organizei o material para gravar a entrevista. Realizei a entrevista, utilizando a câmera do notebook Acer. A entrevista foi iniciada às 9h20 e foi até às 10h25. Durante a conversa seu filho passava várias vezes correndo de lá para cá na frente da câmera do notebook. Ouvia-se durante a entrevista as galinhas cacarejando, e alguns pássaros que de forma natural pousavam na estrutura interior da casa e cantavam.

Na segunda-feira o trabalhador veio para a academia, às 14h05, passou pela catraca pendurou seu material e com muita calma, caminhou até mim, conversamos sobre a experiência da minha visita em sua casa, recebi o convite para que fosse novamente passar um final de semana por lá, aceitei, garanti que quando fosse possível iria visitá-lo novamente. Realizou seu treino A bíceps, tríceps e ombro, e foi para o trabalho saindo da academia pontualmente às 14h45.

#### **5.4 A musculação para o trabalhador**

A academia se tornou importante para o Clovis da Silva, pois a musculação contribuiu para a sua interação com as pessoas que trabalham na BRF, fator importante, porque o seu setor todo forma um grande grupo, e segundo ele, “Eu não conhecia ninguém lá, então já ganhei muito só com isso, ter uma amizade a mais. Quando chego lá, sei que conheço a maioria, então isso é muito legal” (DIÁRIO DE CAMPO, N.1, NOTA ETNOGRÁFICA 14, 10/11/2012).

Clovis da Silva hoje não vai para a musculação por beleza, ele relata que “Beleza não é uma coisa essencial, mas me sinto bem. Eu fui não digo assim obeso, mas me sentia muito

mal. Hoje eu me sinto bem essa é a diferença. A questão física faz diferença, isso é importante” (DIÁRIO DE CAMPO, N.1, NOTA ETNOGRÁFICA 14, 10/11/2012).

Mesmo nessa rotina pesada e exagerada de atividades, continua praticando musculação todos os dias porque hoje se tornou algo que ele gosta de fazer, conforme o exemplo que ele mesmo cita:

É mesma coisa que você gostar de jogar futebol. Eu pelo menos faria assim, se o cara chegar aqui e me convidar para jogar, eu vou. A gente sai muitas vezes daqui e vai jogar futebol em Chapecó, é cansativo ir daqui até lá para jogar. Depois sair do futebol para trabalhar e voltar pra casa já de madrugada, é cansativo, mas é uma coisa que eu gosto de fazer. A academia eu gosto, me dá prazer pra fazer (DIÁRIO DE CAMPO, N.1, NOTA ETNOGRÁFICA 14, 10/11/2012).

Dez meses depois de ter iniciado a musculação fez uma reavaliação física e apresentou onze quilos a menos e a redução de muitas medidas corporais comprovadas através da avaliação antropométrica, ele acredita que o “Resultado visual tem reflexo nas medidas, e pude ver através da avaliação.” Complementa dizendo que “Quando eu vejo uma entrevista na televisão, de um idoso que pratica musculação, eu fico imaginando em chegar numa idade avançada bem de saúde.” E diz ainda, “Eu concretizo a minha versão, quando vejo essas entrevistas, o que eu penso é certo, isso é uma prova que quem pratica atividade física, está no caminho.”

Acredita que a musculação mudou muito sua vida:

Porque uma coisa vai levando a outra, eu comecei a trabalhar na BRF, e depois de dois meses eu já estava na musculação, e ai ver [...] o pessoal lá de dentro da BRF, começa a conhecer um monte de gente, de todo o tipo. Parei para pensar e percebi que eu precisaria mudar, eu quero ser diferente. Se eu não pensar na minha saúde, com 30 ou 35 anos de repente estarei com algum problema. Então, esse é um dos benefícios, eu acho até, que é o mais importante, que a questão médica, plano de saúde. (DIÁRIO DE CAMPO, N.1, NOTA ETNOGRÁFICA 14, 10/11/2012).

Muitas vezes durante seu treino de musculação não era possível realizar intervalo de descanso entre uma série e outra de um mesmo exercício, em função do tempo designado para essa atividade ser restrito. Ele gostava de praticar esportes como relatou anteriormente aos finais de semana joga futebol em sua cidade. No mês de setembro de 2012 participou do time do seu setor, no campeonato interno da BRF, mesmo morando fora de Chapecó participou de alguns jogos aos sábados e outros durante a semana. Sua equipe não se classificou para a segunda fase, no entanto ele fez sua parte, e participou, porque gosta da prática esportiva.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estudo realizado procurou apresentar, sob a perspectiva do Clovis Antunes da Silva auxiliar de produção do setor de encaixotamento da BRF, as suas percepções da “Lida diária” com o foco voltado a prática da musculação, como sua possibilidade voluntária de atividade física - prática corporal.

A perspectiva da Política Nacional de Promoção de Saúde - PNPS, a Política Nacional de Saúde e Segurança do Trabalhador - PNSST, promoção de saúde e a musculação foram leituras que realizei para buscar compreender a percepção dele sobre a musculação e como conseguiu fazer, dessa prática, um hábito em sua vida tão agitada.

A etnografia contribuiu para entender a política organizacional, a cultura de trabalho, ainda facilitou a familiarização com o sistema e sua história para a obtenção dos dados de forma bem específica, através de inúmeras intervenções, com perguntas e observações participantes que possibilitaram o entendimento mais geral de como e porque o trabalhador construiu tais percepções.

O elo que ligou o Clovis ao trabalho, atividade física e elementos de promoção de saúde ajudou a construir algumas de suas percepções. Com intuito de obter um salário fixo, conseguiu um emprego na BRF, que abriu as portas para atividade física. Sua vinda de Rio dos Índios – RS o deixava praticamente uma hora entre a chegada e o início do trabalho sem atividade em Chapecó - SC, por isso buscou algo para fazer nesse período e encontrou a musculação.

A musculação possibilitou que ele percebesse os elementos para a promoção de sua saúde que estão envolvidos em seu cotidiano. Para melhor compreensão e com a finalidade de responder aos objetivos propostos fiz uma divisão em tópicos que pudessem englobar o foco do estudo.

### **6.1 Promovendo e Produzindo Saúde**

Os elementos para a promoção de saúde estão presentes em seu cotidiano. A partir do momento em que conseguiu o emprego na BRF, aumentou sua renda, possibilitando que pudesse começar a construir uma casa para sua família no terreno de sua sogra, para poder ter mais espaço, afinal logo nascerá o seu segundo filho.

Na BRF o Clovis da Silva tem direito a refeições balanceadas, produzidas por uma empresa terceirizada, disponibilizada e servida aos funcionários com baixo custo. A BRF oferece de forma compulsória o que é de direito dos trabalhadores, pausas compensatórias a cada 50 minutos, sala de reforço muscular, melhorias ergonômicas. E ainda para aqueles que precisam concluir os estudos, a BRF tem a escola para educação de jovens e adultos. Outros benefícios podem ser citados, como o plano de saúde, convênios com redes de alimentação, farmacêutica, lazer, alguns clubes, associações esportivas e a academia de musculação que é profundamente difundida como promotora de saúde.

No aspecto psicológico melhorou sua autoestima, começou a perceber diferente seu corpo, melhorando sua imagem corporal, e aumentou seu círculo de convívio, amigos, colegas e conhecidos.

Segundo Clovis “Em outros empregos que eu tive, eu era bem valorizado e eram muito menos exigentes fisicamente, mas nenhum desses empregos me possibilitou o cuidado com o corpo através da atividade física”. Aprendeu que apenas as suas escolhas e atitudes é que melhorariam seu estilo de vida. Melhorou sua autonomia para a prática de outras atividades físicas, como caminhadas e corridas participação em eventos esportivos da agroindústria.

## **6.2 A Musculação e o dia-a-dia do trabalhador**

A musculação após ser indicada por seu conterrâneo contribuiu para melhorar seu desempenho físico, sentia-se fadigado e acima do seu peso com 1 metro e 73 centímetros estava pesando 85 quilos.

O Clovis da Silva diz “Eu [...] dou muito valor para a musculação”, e isso marcou uma de suas percepções, o cuidado com o corpo através da musculação. Porque ele diz: “Se eu estiver na academia, estou cuidando o meu corpo pra trabalhar”, e complementa, “Melhorou pra questão física”, ganhou força e resistência muscular, e ainda cita que “As dores que alguns colegas sentiam, eu não sinto, acredito que seja realmente pela prática da musculação”. Seus relatos remetem ao entendimento de que sua percepção é de ter cuidado com o corpo, pois, ele é sua ferramenta de trabalho.

De um grupo de aproximadamente quarenta pessoas que vem no mesmo ônibus de Rio dos Índios, apenas o Clovis e seu conterrâneo praticam musculação, pois as pessoas que vem junto dizem, segundo Clovis “É pouco tempo para ir para a academia e voltar trabalhar, e

também é menos cansativo não ir pra academia”. Os habituais 45 minutos de treinamento para ele tornaram-se mais do que suficientes para adquirir um novo ritmo, tirando-o do sedentarismo.

A musculação foi fator decisivo para sua continuidade na empresa como ele cita, “A musculação é mais importante que ir ao médico”. Guardadas as proporções, mas o trabalhador fala, “Ele (médico) irá te olhar e te prescrever um remédio pra passar a tua dor, já com a musculação você aprende a lidar com o corpo”.

A musculação se tornou, segundo ele “A palavra certa é essencial. Indiferente do perfil da pessoa, da idade ou coisa assim.” Complementa ainda:

Eu vejo na TV, pessoas ai com 60 anos de idade que correm a na rua fazem exercício e se sentem assim um guri na verdade. Ver entrevistas de pessoas assim então, é uma motivação a mais. Eu fico imaginando chegar numa idade bem avançada conseguir fazer uma caminhada de um quilometro ou fazer uma corrida, então basta olhar e usar pra si (DIÁRIO DE CAMPO, N.1, NOTA ETNOGRÁFICA 14, 10/11/2012).

Sua percepção é permeada de preceitos do que ele assiste ou escuta. Criado no interior tem muito respeito pelos mais velhos. Essa sua fala representa muito bem este ponto, e procura espelhar-se nas pessoas que tem referências positivas sobre esse assunto, porque ele gosta e acredita que seja importante e saudável. A autonomia em praticar atividades físicas regulares melhorou muitos aspectos de sua vida. Com tal percepção quer chegar à velhice forte e saudável praticando algo prazeroso e trabalhando conforme seu pai e seu sogro fazem.

### **6.3 O trabalho pesado e o peso da musculação**

O Clovis apresenta uma atividade diária de trabalho vigorosa, o corpo esta o tempo todo perante sobrecargas físicas e mentais, onde precisa ficar por muito tempo realizando o mesmo movimento, carregando e encaixotando produtos, suportando a troca de temperatura repentina, do frio para o calor, contribuindo para que o frigorífico supere metas ano após ano, segundo mostram pesquisas do setor no país.

Levando em consideração as atividades físicas do trabalhador durante um dia, além do seu trabalho, segundo Tritschler (2003) brincar com os filhos pode ter um gasto energético de até 4,0 MET's - Equivalente Metabólico da Tarefa, e os concertos em casa podem somar até 7,0 mets, por tanto se ele realiza essas atividades por mais de duas horas em sua manhã em

casa ele tem um gasto calórico de aproximadamente 1.000 calorias antes mesmo de começar a trabalhar.

O seu trabalho na BRF é no encaixotamento, portanto, encaixota, fecha tampa de caixa, carrega caixas para paletizar, entre outras ações. A realização destas tarefas tem um equivalente metabólico de até 8,0 mets, multiplicando o equivalente por seu peso e pelo tempo de trabalho, chegamos a um gasto energético de aproximadamente 5.000 calorias. O equivalente da musculação é de 5,5 mets, um gasto energético de aproximadamente 400 calorias. Somando todas as suas tarefas que envolvam esforço físico, chegamos a um gasto calórico diário de 7.000 calorias (TRITSCHLER, 2003).

A influência da sua “Lida diária” sobre a musculação é ruim. Sempre priorizou o trabalho, devido ao papel fundamental que esse exerce sobre sua vida, porque precisou desde cedo ajudar sua mãe a sustentar a família, pois seu pai foi pouco presente. Conquistou liberdade e independência financeira com o emprego, mas em detrimento disso deixava de lado sua saúde.

O trabalho pesado na BRF recebe o auxílio da musculação, preparando o corpo para essa atividade. Na percepção do Clovis “Se não pensarmos em nossa saúde quando estiver com 30 ou 35 anos de repente, já estará com algum problema”. Ele acredita que a musculação está cuidando dele e que isso o ajuda no trabalho.

Acredito que o fator que levou o Clovis da Silva para a musculação, foi ter um momento ocioso no seu dia, quando chegava de sua cidade em Chapecó para esperar horário de trabalhar, e motivado por isso, iniciou na musculação. Penso assim, porque muitos funcionários da empresa moram na cidade em que esta localizada a BRF, mas não vem antes ou depois do trabalho para a musculação, pois, se envolvem em outras situações que são importantes para suas vidas também.

#### **6.4 (Im)Possibilidades para todos**

Os achados aqui são restritos a este caso, sem a pretensão de generalização, no entanto, podem-se criar linhas de entendimento das situações encontradas. O entendimento das percepções de um trabalhador sobre praticar musculação apresenta-nos também (IM) possibilidades para prática de atividade regular e voluntária.

Apono como primeira (Im)possibilidade para a prática de atividade física regular, a falta de tempo ou de horário. O trabalho inviabiliza a prática de musculação ou de outras

atividades físicas por parte da maioria dos funcionários. Estar com o horário apertado para todas as atividades é estressante, por causa de deslocamento, por falta de uma boa alimentação, por que não tem com quem deixar os filhos, enfim segundo Clovis da Silva em seus relatos, diz “Que o trabalho é realmente muito puxado” e a rotina fica muito longa acrescentando a atividade física regular.

Segunda (Im)possibilidade é a falta de descanso, praticar uma hora de musculação e partir para mais nove horas de trabalho utilizando abafadores, roupas pesadas, ou em alguns casos que se precisa ficar trocando de roupa porque molha, é desgastante e estressante. Descansar é fundamental, ter uma boa noite de sono, evita algumas consequências, como a redução na capacidade cognitiva, alterações metabólicas, endócrinas, que contribuem para o desenvolvimento da obesidade. E para a musculação, o descanso se trata de uma das principais variáveis. O cotidiano do Clovis apresenta pouco tempo para descanso, devido a suas responsabilidades, exceto aos finais de semana quando consegue ter uma boa noite de sono, dorme mais de sete horas e ao acordar não precisa sair da cama e já se preocupar com o trabalho e toda sua rotina semanal.

A terceira (Im)possibilidade é não conseguir manter uma boa alimentação para suportar um dia longo de trabalho para poder compensar todo esse gasto calórico diário. Por sair de casa logo após o meio dia e acordar tarde, faz no máximo quatro refeições ao dia. Almoça antes de sair de casa, no momento que vai jantar na BRF ingere praticamente todas as calorias que seu corpo precisa para suprir sua necessidade energética, e faz apenas mais um lanche entre a janta e o horário de saída do trabalho, portanto há uma demanda calórica desregrada que o trabalhador realiza.

A quarta (Im)possibilidade está na falta de estímulo real da empresa, para que seus funcionários pratiquem musculação. Sabe-se que é uma prática voluntária, e cada um deve procurar se estiver com vontade, mas o desconhecimento dos benefícios proporcionados pela musculação de certa forma mantém um distanciamento entre trabalhadores e esta prática. Portanto, ter um espaço para musculação, mas não apresentar aos funcionários seus benefícios, parece ser irrelevante.

Quinta (Im)possibilidade para a promoção de sua saúde é o distanciamento de sua casa e de seus familiares. A família é a base para qualquer indivíduo, o ser humano enquanto ser em constante mutação e construção precisa da base familiar. O trabalhador é também educador, peça fundamental na criação de seus filhos, é necessário estar presente e por isso o distanciamento de sua família acaba sendo tão negativo para a sua vida.

E para finalizar, sexta (Im)possibilidade, é preciso mudar a percepção do funcionário que por vezes é restrita. Só assim será possível que possam optar por novos hábitos, e começar a praticar atividade física. A maioria dos trabalhadores que começam a praticar musculação, e não atingem suas expectativas, em pouco tempo desistem. Acredito que além da empresa desenvolver trabalhos para o bem estar e a promoção de saúde de seus funcionários voltados para a musculação, deveria conscientizá-los dos benefícios em longo prazo que essa prática proporciona.

A apresentação do cotidiano do Clovis da Silva que conseguiu ter muito êxito praticando musculação todos os dias, não tem a pretensão de determinar que todos os trabalhadores da agroindústria façam o que ele fez terão tamanhas mudanças em suas vidas.

Mas, sim, o caso do Clovis da Silva deve ter nossa atenção, pois muitas de suas percepções foram construídas somente depois que estava praticando musculação e assim conseguiu sentir os benefícios e fez disso seu novo hábito de vida. Suas percepções podem contribuir para que outros trabalhadores estimulem-se com tal prática e viabilizem sua participação nesse tipo de modalidade. Dispostas todas essas situações, creio que a musculação possa representar para o funcionário uma forma de sentir-se bem, e isso vai além do aspecto estético, podendo transformar as percepções de um sujeito.

## 7 REFERÊNCIAS

ABRAHAMSOHN, P. **Redação científica**. Rio de Janeiro, Guanabara. Koogan, 2004. 269 p.

ALEXANDRE, M. **O papel da mídia na difusão das representações sociais**. *Comum*, Rio de Janeiro, v. 6, n. 17, p.111-125, 16 dez. 2001. Disponível em: <<http://www.sinpro-rio.org.br/imagens/espaco-do-professor/sala-de-aula/marcos-alexandre/opapel.pdf>>. Acesso em: 30 maio 2012.

ANDRÉ, M. E. D. A. **Etnografia da prática escolar**. 8. ed. Campinas: Papirus, 2002. 128 p.

ANGROSINO, M. V. **Etnografia e observação participante**. Porto Alegre: Artmed, 2009. 138 p.

ATIVIDADE FÍSICA, Temas da Saúde. Organização Mundial da Saúde – OMS. [S.l.], 2012. Disponível em: <[http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/)>. Acesso em: 05 ago. 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Política nacional de promoção da saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 60 p. Disponível em: <<http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/pactovolume7.pdf>>. Acesso em: 13/05/2012.

BRASIL, Ministério da Saúde. Temático promoção da saúde IV – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2009. 60 p.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Departamento de Atenção Básica. Área Técnica de Saúde do Trabalhador Saúde do trabalhador / Ministério da Saúde, Departamento de Atenção Básica, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas, Área Técnica de Saúde do Trabalhador. – Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

CARVALHO, Y. M. **O mito da atividade física e saúde**. 3ª Ed. São Paulo. Hucitec, 2001. 177 p.

CERQUEIRA, W. de. **Mundo Educação**: Santa Catarina. Disponível em: <<http://www.mundoeducacao.com.br/geografia/santa-catarina.htm>>. Acesso em: 14/08/2012.

CHAGAS M. H, LIMA F. V. **Musculação**: variáveis estruturais. Belo horizonte: Casa da Educação Física, 2008.

CLASSIFICAÇÃO BRASILEIRA DE OCUPAÇÕES: CBO. 3a ed. Brasília: MTE, SPPE, 2010. v. 2 592 p. In: Magarefes e Afins, p. 498 – 499.

CÔRTEZ, D. C. S. et al. Sedentarismo em população específica de funcionários de uma empresa pública. **Rev. Bras. Clin. Med.**, São Paulo, v. 5, n. 8, p.375-377, 10 out. 2010. Disponível em: <<http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2010/v8n5/001.pdf>>. Acesso em: 28 jul. 2012.

COSTA, L. C.; THULER, L. C. S. Fatores associados ao risco para doenças não transmissíveis em adultos brasileiros: estudo transversal de base populacional. **Rev. Bras. Est. Pop.**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 1, p.133-145, 15 jan. 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-790X2010000400007](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2010000400007)>. Acesso em: 28 jul. 2012.

DMITRUK, H. B. (org). **Cadernos metodológicos: diretrizes do trabalho científico**. 7. ed. rev. e atual. Chapecó: Argos, 2009. 215 p.

DRAGO, D. C. **Fundamentos da musculação**. ed. Autores Catarin, Florianópolis/SC. 112 p. 2009. ISBN: 8590993108.

ELBAS, M.; SIMÃO, R.. **Em busca do corpo: exercícios, alimentação e lesões**. 2 ed. RJ: Shape. 2004. p. 216.

FERREIRA, M. S. CASTIEL, L. D. CARDOSO, M. H. C. de A. Atividade física na perspectiva da Nova Promoção da Saúde: contradições de um programa institucional. **Ciência & Saúde Coletiva**. V. 16, N. 1. p. 865 - 872, [S.d], 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v16s1/a18v16s1.pdf>. Acesso em: 04 jul. 2012

FERREIRA, Alan de Carvalho Dias; ACINETO, Rodrigo Ramalho; DE SIQUEIRA, Fabiana Ranielle. Musculação: aspectos fisiológicos, neurais, metodológicos e Nutricionais. **XI Encontro de Iniciação à Docência–UFPB-PRG-2008**, 2008.

FILHO M. L. M.; FERREIRA R.W; CESAR E. P. Os benefícios do treinamento de força na autonomia funcional do indivíduo idoso. **Revista de Educação Física** 2006; 134: 57-68.

FLECK S.J; FIGUEIRA, J. A. **Treinamento de força para fitness e saúde**. São Paulo: Phorte Editora, 2003.

GARAVELLO, J. J. et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física: Saúde**, São Paulo, v. 8, n. 2, p.19-27, 10 out. 2003. Disponível em: <[http://www.sbafs.org.br/\\_artigos/264.pdf](http://www.sbafs.org.br/_artigos/264.pdf)>. Acesso em: 03 jun. 2012.

GODOY, E. S. **Musculação: Fitness**. Rio de Janeiro, Sprint, 1994.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 25, n. esp., p.37-43, 20 dez. 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-55092011000500005&lng=es&nrm=1](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092011000500005&lng=es&nrm=1)>. Acesso em: 03 ago. 2012.

HANSEN, R.; VAZ, A. F. "Sarados" e "gostasas" entre alguns outros: aspectos da educação dos corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação. *Movimento*, Porto Alegre, v. 12, n. 1, p. 133-152, jan./abr. 2006.

KNUTH, A. G. et al. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) – 2008. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 9, p.3697-3705, 16 set. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n9/a07v16n9.pdf>>. Acesso em: 03 ago. 2012.

MALTA, D. C. et al. Intervenções em Atividade Física e seus impactos nos fatores de risco e nas doenças crônicas não transmissíveis em adultos no Brasil. **Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília**, v. 18, n. 1, p.79-86, 14 mar. 2008. Disponível em:

<[http://scielo.iec.pa.gov.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-49742009000100008&lng=es&nrm=iss](http://scielo.iec.pa.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742009000100008&lng=es&nrm=iss)>. Acesso em: 03 ago. 2012.

MALTA, D. C. et al . A Política Nacional de Promoção da Saúde e a agenda da atividade física no contexto do SUS. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 18, n. 1, mar. 2009 . Disponível em:

<[http://scielo.iec.pa.gov.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-49742009000100008&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.iec.pa.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742009000100008&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 22 jun. 2013.  
<http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742009000100008>.

MARCELLINO, N. C. Academias de ginásticas como opção de lazer. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 11, n. 2, p. 49-54, jun. 2003.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010. 297 p.

MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte** 2006; 20 (5):135-137.

MOSCOVICI, S. **Representações sociais**: investigações em psicologia social. Rio de Janeiro, Vozes, 2003.

NAHAS M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3ª edição. Londrina: Midiograf, 2003.

\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_. 5. ed. Londrina: Midiograf, 2010. 318 p.

NEVES, L. J. Pesquisa qualitativa – características usos e possibilidades. **Caderno de pesquisa em administração**, São Paulo, V1, Nº 3, 2º sem./1996. Disponível em:  
<<http://www.ead.fea.usp.br/cad-pesq/arquivos/c03-art06.pdf>>. Acesso em: 20 jul. 2012.

OLIVEIRA, F. O. ; WERBA, G. C. **Representações Sociais**, in: STREY, Marlene e JACQUES, Maria da Graça Corrêa. *Psicologia Social Contemporânea*. Porto Alegre: Vozes, 1998.

PALMA, A. Exercício Físico e Saúde; Sedentarismo e Doença: Epidemia, Causalidade e Moralidade. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 1, p.185-191, 20 jan. 2009.

Disponível em:

<<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2273/2230>>. Acesso em: 03 ago. 2012.

PALMA, A. Atividade física, processo saúde-doença e condições sócio-econômicas. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 97-106, 2000. Disponível em:  
<<http://www.usp.br/eef/rpef/v14n1/v14n1p97.pdf>> Acesso em: 26 jan. 2010.

PEREIRA, J. L. SOUZA, E. F. MAZZUCO, M. A. Adaptações fisiológicas ao trabalho de musculação. Universidade Federal do Paraná / Foz do Iguaçu. Revista Internacional da fiep. Jan. 2003.

SANTAREM, José Maria. Treinamento de força e potência. São Paulo: Ed. Atheneu, 1999.

SHARKEY, B. J. **Condicionamento físico e saúde**. 4. ed. Porto alegre: Artmed, 1998. 397 p.

SUSTENTABILIDADE, Governança Corporativa – BRF. [S.l]. Disponível em: <<http://www.brasilfoods.com/ri/>>. Acesso em: 08 jul. 2012.

SOUZA, Arilson Fernandes Mendonça de et al. Intervenções em Atividade Física e seus impactos nos fatores de risco e nas doenças crônicas não transmissíveis em adultos no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Brasília, v. 16, n. 3, p.260-266, 14, 2011. Disponível em: <[http://www.sbafs.org.br/\\_artigos/466.pdf](http://www.sbafs.org.br/_artigos/466.pdf)>. Acesso em: 03 ago. 2012.

SALVE, M. G. C. Ambiente de trabalho sedentarismo e doenças não transmissíveis de trabalhadores de bancas de jornal. **Salusvita**, Bauru, v. 28, n. 3, p. 257-266, 2009.

SIMÕES, C. S. M. et al. Análise da qualidade de vida de professores e alunos de musculação: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Belo Horizonte, v. 16, n. 2, p.107-112, 11 dez. 2010. Disponível em: <[http://www.sbafs.org.br/\\_artigos/441.pdf](http://www.sbafs.org.br/_artigos/441.pdf)>. Acesso em: 08 jul. 2012.

TEIXEIRA-SALMELA LF. Mudanças na qualidade e vida associadas ao treinamento de hemiplégicos em academias. **Rev. Fisioterapia em Movimento** 2006; 19 (3): 75-82.

TRITSCHLER, K. T. **Medida e avaliação em educação física e esportes de Barrow e McGee**. Tradução: Márcia Greguol. 5. ed. São Paulo: Manole, 2003.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO OESTE DO PARANÁ - UNIOESTE. Programa de Pós-Graduação em Educação. Mestrado de Educação Cartilha sobre a saúde do trabalhador. **Fique de olho para não entrar numa fria: cartilha para trabalhadores de frigoríficos / universidade Estadual do Oeste do Paraná**. Mestrado de Educação, Curso de Enfermagem, Associação de Portadores de Lesões por Esforços Repetitivos; organização de Neide Tiemi Murofuse [et al.]; ilustração de Arivonil Policarpo Pereira. – Cascavel: Gráfica Universitária - Unioeste, 2008. 44 p.

VILARTA, R. (org). **Saúde Coletiva e Atividade Física: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física**. Ipes Editorial. Campinas, 2007.

WERLANG, Alceu Antonio. **A colonização do oeste Catarinense**. Chapecó: Argos, 2002, 86 p.

**ANEXOS**

**ANEXO 01**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

**UNIVERSIDADE COMUNITÁRIA DA REGIÃO DE CHAPECÓ – UNOCHAPECÓ  
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS  
ÁREA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO LATU SENSU EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine no final deste documento, que está em duas vias. Uma dela é sua e outra é do pesquisador.

Título da pesquisa: “FAZER PARA VIVER”: A MUSCULAÇÃO NA PERSPECTIVA DA PROMOÇÃO DE SAÚDE DO TRABALHADOR.

Pesquisador responsável: Thales Samir Pittol Martini

Telefone para contato: (49) 33283909 ou (49) 84196496

O Objetivo desta pesquisa foi Apresentar as percepções de um auxiliar de produção da Brasil Foods - BRF sobre a prática de musculação na perspectiva da promoção de saúde.

A sua participação na pesquisa consiste em **(responder um questionário, entrevista-semi estruturada, observação, autorizar a utilização de dados de prontuário, etc)** que será realizado pelo próprio pesquisador, sem qualquer prejuízo ou constrangimento para o pesquisado. Os procedimentos aplicados por esta pesquisa não oferecem risco a sua integridade moral, física, mental ou efeitos colaterais. As informações obtidas através da coleta de dados serão utilizadas para alcançar o objetivo acima proposto, e para a composição do relatório de pesquisa, resguardando sempre sua identidade. Caso não queira mais fazer parte da pesquisa, favor entrar em contato pelos telefones acima citados.

Este termo de consentimento livre e esclarecido é feito em duas vias, sendo que uma delas ficará em poder do pesquisador e outra com o sujeito participante da pesquisa. Você poderá retirar o seu consentimento a qualquer momento.

**CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO DE PESQUISA**

Eu, \_\_\_\_\_, RG \_\_\_\_\_  
CPF \_\_\_\_\_, abaixo assinado, concordo em participar do estudo como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador sobre a pesquisa e, os procedimentos nela envolvidos, bem como os benefícios decorrentes da minha participação. Foi me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento.

Local: \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Assinatura do sujeito de pesquisa:

\_\_\_\_\_

**ANEXO 02**

**TERMO DE CONSENTIMENTO PARA USO DE IMAGEM E VOZ**

**UNIVERSIDADE COMUNITÁRIA DA REGIÃO DE CHAPECÓ – UNOCHAPECÓ  
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS  
ÁREA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO LATU SENSU EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TERMO DE CONSENTIMENTO PARA USO DE IMAGEM E VOZ**

Título da pesquisa: “FAZER PARA VIVER”: A MUSCULAÇÃO NA PERSPECTIVA DA PROMOÇÃO DE SAÚDE DO TRABALHADOR.

Pesquisador Responsável: Thales Samir Pittol Martini

Eu, \_\_\_\_\_, permito que o pesquisador relacionado acima obtenha fotografia, filmagem ou gravação de voz de minha pessoa para fins de pesquisa científica/ educacional.

Concordo que o material e as informações obtidas relacionadas a minha pessoa possam ser publicados em aulas, congressos, eventos científicos, palestras ou periódicos científicos. Porém, minha pessoa não deve ser identificada, tanto quanto possível, por nome ou qualquer outra forma.

As fotografias, vídeos e gravações ficarão sob a propriedade do grupo de pesquisadores pertinentes ao estudo e sob sua guarda.

Assinatura do Sujeito de Pesquisa:

---

**ANEXO 03**

**TERMO DE COMPROMISSO PARA USO DE DADOS EM ARQUIVO**

**UNIVERSIDADE COMUNITÁRIA DA REGIÃO DE CHAPECÓ – UNOCHAPECÓ  
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS  
ÁREA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO LATU SENSU EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TERMO DE COMPROMISSO PARA USO DE DADOS EM ARQUIVO**

**Título da Pesquisa:** “FAZER PARA VIVER”: A MUSCULAÇÃO NA PERSPECTIVA DA PROMOÇÃO DE SAÚDE DO TRABALHADOR.

**Instituição:** BRF – BRASIL FOODS

O pesquisador do projeto acima identificado assume o compromisso de:

- ✓ Preservar a privacidade dos pacientes cujos dados serão coletados;
- ✓ Assegurar que as informações serão utilizadas única e exclusivamente para a execução do projeto em questão;
- ✓ Assegurar que as informações somente serão divulgadas de forma anônima, não sendo usadas iniciais ou quaisquer outras indicações que possam identificar o sujeito da pesquisa.

**Ciência do responsável da instituição:**

**Assinatura do pesquisador responsável:**

Chapecó (SC), de junho de 2013.

**ANEXO 04**  
**DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA E CONCORDÂNCIA DAS INSTITUIÇÕES**  
**ENVOLVIDAS**

**UNIVERSIDADE COMUNITÁRIA DA REGIÃO DE CHAPECÓ – UNOCHAPECÓ  
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS  
ÁREA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO LATU SENSU EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA E CONCORDÂNCIA DAS INSTITUIÇÕES  
ENVOLVIDAS**

**Local: GER SADIA / BRF – BRASIL FOODS**

**Data:**

Com o objetivo de atender às exigências para obtenção de parecer do Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Unochapecó, o representante legal da instituição BRF – Brasil Foods, envolvida no projeto de pesquisa intitulado “FAZER PARA VIVER”: A MUSCULAÇÃO NA PERSPECTIVA DA PROMOÇÃO DE SAÚDE DO TRABALHADOR. declara estar ciente e de acordo com seu desenvolvimento nos termos prepostos, salientando que os pesquisadores deverão cumprir os termos da resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

---

**Assinatura do Pesquisador Responsável**

---

**Assinatura e Carimbo do responsável da Instituição**