



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC**



**Lucas Eugênio da Silva  
Tadeu Lucena Ferreira**

## **GINÁSTICA LABORAL NAS EMPRESAS**

**Pindamonhangaba– SP**

**2023**



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC**



**Lucas Eugênio da Silva**

**Tadeu Lucena Ferreira**

## **GINÁSTICA LABORAL NAS EMPRESAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como parte dos requisitos para obtenção do Diploma de Graduação pelo curso de Educação Física– Bacharel do Centro Universitário FUNVIC.

Orientador: Ma. Ana Beatriz Fortes de Carvalho.

**Pindamonhangaba – SP**

**2023**

Silva, Lucas Eugênio; Ferreira, Tadeu Lucena;

Ginástica Laboral nas Empresas/ Silva, Lucas Eugênio; Ferreira, Tadeu Lucena. /  
Pindamonhangaba-SP: UniFUNVIC Centro Universitário FUNVIC, 2023. 17 f.  
Monografia (Graduação em Educação Física – Bacharel) UniFUNVIC Orientadora:  
Ma. Ana Beatriz Fortes de Carvalho.

1 Ginástica Laboral nas Empresas.

I Ginástica Laboral nas Empresas.

Lucas Eugênio da Silva; Tadeu Lucena Ferreira.

•



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC**



**Lucas Eugênio da Silva**

**Tadeu Lucena Ferreira**

## **GINÁSTICA LABORAL NAS EMPRESAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como parte dos requisitos para obtenção do Diploma de Graduação pelo curso de Educação Física– Bacharel do Centro Universitário FUNVIC.

Orientador: Ma. Ana Beatriz Fortes de Carvalho.

Data:

Resultado:

BANCA EXAMINADORA

Prof .

CENTRO UNIVERSITÁRIO-

UniFUNVIC Assinatura:

Prof .

CENTRO UNIVERSITÁRIO-

UniFUNVIC Assinatura:

Prof .

Assinatura

**Este trabalho foi escrito na forma de artigo científico a ser submetido à Revista Eletrônica de Ciências Humanas, cujas normas estão em anexo (ANEXO).**

# **Ginástica Laboral nas empresas**

## **LABOR GYMNASTICS IN COMPANIES**

Lucas Eugênio Simões da Silva, Tadeu Lucena Ferreira

Uni Funvic – Fundação Universitária Vida Cristã, Pindamonhangaba -SP.

### **RESUMO**

A prática da ginástica laboral no ambiente de trabalho, tem uma grande importância, os benefícios vão além, as práticas trazem vantagens positivas para os trabalhadores. A ginástica laboral é planejada e realizada em seu ambiente de trabalho durante o expediente. A gl é conhecida também como atividade física na empresa. Ela tem como objetivo criar um espaço na qual os funcionários por escolha livre e espontânea exerce diversas atividades e praticam exercícios físicos, favorecendo um condicionamento mecânico repetitivo e automático. Visa a melhoria em sua postura, os movimentos executados durante o trabalho, aumento de resistência a fadiga, promove bem-estar geral, melhorando a qualidade de vida, diminuição do estresse ocupacional e o combate do sedentarismo. A partir do desenvolvimento dessa prática, o trabalhador cria o hábito de praticar atividades físicas. O método utilizado foi revisão de bibliográfica. O material estudado e pesquisado encontra-se disponível, em plataformas como: Google Acadêmico e sites especializados como: revistas eletrônicas, site da Scielo, acervos e bibliotecas virtuais, que podem ser consultados por todos. Assim apresentamos que a GL traz a melhora em sua postura, os movimentos executados durante o trabalho, aumento de resistência a fadiga, promove bem-estar geral, melhorando a qualidade de vida, diminuição do estresse ocupacional, combate do sedentarismo e previne que os colaboradores adquiram doenças como a DORT e o LER.

**Palavras-chave:** Ginástica Laboral. Saúde. Empresa.

### **ABSTRACT**

The practice of occupational gymnastics in the workplace is of great importance, the benefits go further, the practices bring positive advantages to workers. Workplace gymnastics is planned and carried out in your work environment during working hours. Gl is also known as physical activity in the company. It aims to create a space in which employees, by free and spontaneous choice, carry out various activities and practice physical exercises, promoting repetitive and automatic mechanical conditioning. It aims to improve your posture, movements performed during work, increase resistance to fatigue, promote general well-being, improving quality of life, reducing occupational stress and combating a sedentary lifestyle. From the development of this practice, the worker creates the habit of practicing physical activities. The method used was bibliographic review. The studied and researched material is available on platforms such as: Google Scholar and specialized websites such as: electronic magazines, the Scielo website, collections and virtual libraries, which can be consulted by everyone. Therefore, we present that GL improves posture, movements performed during work, increases resistance to fatigue, promotes general well-being, improves quality of life, reduces occupational stress, combats sedentary lifestyle and prevents employees from acquire diseases such as WMSD and RSI.

**Keywords:** Labor gymnastics. Health. Company.

## **INTRODUÇÃO**

Este estudo busca mostrar a importância da prática da Ginástica Laboral e seus benefícios no ambiente de trabalho, apontar que vai muito além de só ensinar uma ginástica qualquer, benefícios que vão muito além do que as pessoas conseguem ver. Iremos abordar especialmente a importância da realização dessas práticas que podem trazer vantagens para os trabalhadores.

Com isso foi feito um estudo utilizando esse tema sobre Ginástica Laboral no ambiente de trabalho, utilizando de algumas fontes de pesquisas para basearmos nosso estudo.

Em algumas empresas é possível dizer que ainda hoje não existe Ginástica Laboral, muitos funcionários não ouviram falar sobre esse tipo de prática para melhorar sua saúde e desempenho no trabalho. Algumas empresas que não adquiriram essa prática de atividade física são por falta de conhecimento da mesma, outras já conhecem, mas não investem nessa parte para melhorar o desempenho e saúde de seus colaboradores. Mas é possível também afirmar que existe muitas empresas que investem e disponibilizam a ginástica laboral para seus funcionários.

O objetivo dessa pesquisa foi mostrar que a ginástica laboral no ambiente de trabalho é tão importante para vida dos funcionários, ela diminui as possibilidades de terem uma lesão por fazerem muitos movimentos repetitivos em seu dia a dia na empresa.

## **REVISÃO DE LITERATURA**

Segundo Lima (2007), diz que apesar de parecer nova, a Ginástica Laboral surgiu em 1925, como ginástica de pausa para operários na Polônia, logo em seguida no mesmo período foi surgindo em outros países pelo mundo. A GL foi implantada pela primeira vez no ano de 1928 no Japão, para os funcionários dos correios, como uma ginástica de preparação. A gl foi adquirida como prática diária por empresas, escolas e serviços, com foco a descontração e um desempenho melhor na saúde. Depois da segunda guerra mundial, o programa ficou conhecido por todo país; atualmente a maior parte dos trabalhadores japoneses praticam em seu ambiente de trabalho.

De acordo com Oliveira (2006), a Ginástica Laboral compreende exercícios específicos de alongamento, de fortalecimento muscular, de coordenação motora e de relaxamento, realizados com diferentes exercícios de acordo com a necessidades de seus setores ou departamentos da empresa, o foco principal prevenir e diminuir os casos de LER/DORT.

Segundo Mendes e Leite (2012), a Ginástica Laboral, ela pode ser classificada quanto ao horário de execução e quanto ao seu objetivo. A primeira classificação que divide o expediente de trabalho em três momentos: o preparatório que acontece no começo do expediente para preparar o trabalhador, também temos o compensatório ou de pausa, que é no meio do expediente ou no horário de pico no trabalho serve para impedir que se instalem os vícios posturais das atividades diária, e por fim, temos a ginástica de relaxamento que é no final do expediente que serve para relaxar o

trabalhador que atende ao público, eles necessitam pois as regiões como a dorso, cervical, lombar e planta dos pés e ombros ficam muito tensos e precisam de massagens ou exercícios de relaxamento. Já a segunda classificação diferencia os objetivos para aplicação da ginástica em: ginástica laboral preparatória, ela prepara o trabalhador para atividades de força, velocidade e resistência, ginástica de compensação que previne a instalação de vícios posturais, ginástica corretiva que restabelece o equilíbrio muscular e articular e ginástica de conservação ou manutenção que mantém o equilíbrio fisiomorfológico do indivíduo, que permite manter as funções fisiológicas em níveis adequado.

Segundo Pulcinelli (1994), a Ginástica Laboral é planejada e realizada em seu ambiente de trabalho durante o expediente. A gl é conhecida também como atividade física na empresa, ginástica laboral compensatória, ginástica no trabalho ou ginástica de pausa. O objetivo da GL é criar um espaço na qual os funcionários por escolha livre e espontânea exerce diversas atividades e praticam exercícios físico, que vai muito além de um condicionamento mecânico repetitivo e autômato. A ginástica laboral precisa ser muito bem planejada e com variações, já que ela vai ser prática no ambiente de trabalho e serve para diminuir o ritmo do trabalho e principalmente fazer com que o trabalhador possa relaxar par que seu desempenho seja ainda melhor em seu local de serviço. A primeira revisão sistemática do conhecimento sobre a ginástica laboral (GL) em contexto brasileiro foi em 1990. Essa obra não apenas só reuniu e interpretou os estudos sobre a GL publicado desde a década de 1970 no Brasil, como também inventariou os empreendimentos esportivo das empresas em Santa Catarina desde o século XX.

De acordo com Lima (2007), a tendência mundial de busca de melhor qualidade de vida fez surgir a necessidade da implantação nas empresas vários programas de ginástica laboral voltado para seus funcionários. Os programas de GL apareceram em paralelo aos programas de qualidade de vida e promoção de saúde e lazer, que visam amenizar os efeitos que o mal-uso da tecnologia pode acarretar, “a combinação de fármacos pode reduzir a sua eficácia e/ou favorecer reações adversas de diferentes gravidades”

Segundo Mendes e Leite (2012), os principais objetivos para os trabalhadores são: melhorar a postura e os movimentos executados durante o trabalho, aumentar a resistência à fadiga central e periférica, promover o bem-estar geral, melhorar a qualidade de vida, combater o sedentarismo e diminuir o estresse ocupacional.

De acordo com Mendes e Leite (2012), a Ginástica Laboral proporciona benefícios, tanto para o trabalhador, quanto para a empresa. Além de prevenir as LER/DORT, ela tem apresentado resultados mais rápidos e diretos com a melhora do relacionamento interpessoal e o alívio das dores corporais.

Segundo Luchese (2007), no Banrisul (Banco do Estado do Rio Grande do Sul), empresa com 8.450 colaboradores, onde as atividades são realizadas durante a jornada de trabalho, no período de 2003 a 2006, foi registrada uma redução de 44% dos novos casos de LER/DORT, após a implantação da Ginástica Laboral. Participaram deste programa, 232 agências.

Segundo Pinto e Valério (2000). a nomenclatura, Lesões por Esforços Repetitivos (LER), adotado no Brasil, está sendo, aos poucos, substituído por Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Essa denominação destaca o termo “distúrbio” ao invés de lesões, o que corresponde ao que se percebe, na prática: ocorrem distúrbios em uma primeira fase precoce, tais como fadiga, peso nos membros e dor, aparecendo, em uma fase mais adiantada, as lesões.

Segundo Couto (1998), os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, também conhecidos como DORT, orientado para produzir e reproduzir uma série de transformações morfológicas no organismo, e são essas modificações que irão refletir tanto na capacidade física quanto psicológica do indivíduo de enfrentar a carga diária de suas tarefas no trabalho. Para conseguir promover isso, é necessário entender e compreender os princípios fisiológicos e do sistema muscular, como: estrutura muscular, tipos de músculos - estriado/liso, propriedades dos músculos, unidade motora, tipos de contração muscular, tipos de fibras musculares, processo energético e efeitos de treinamentos.

Segundo Maciel (2010), a GL precisa ser vista como um exercício físico e atender os requisitos e não apenas como realização de alongamentos e exercícios escolhidos aleatoriamente, conforme a imaginação ou astral do instrutor naquele dia para aquele grupo de trabalhadores e nem muito como um conjunto de atividades lúdicas ou recreativas para descontrair os mesmos. O profissional precisa planejar toda a série de exercícios conforme o diagnóstico laboral anteriormente e ter sido bem esclarecido que os benefícios são voltados para melhorias de saúde.

Segundo Oliveira (2007), dentre os benefícios alcançados para o trabalhador com a implantação da GL destacam-se melhora da autoimagem, redução da dor e do estresse, alívio das tensões, melhoria do relacionamento interpessoal, maior resistência à fadiga central e periférica, aumento da disposição e motivação para o trabalho, melhoria da saúde física, mental e espiritual. É possível observar também que a implementação desta atividade na empresa como um método de prevenção da LER/DORT, reduz os acidentes de trabalho e conseqüentemente, aumenta a produtividade, além de minimizar os gastos com despesas médicas, diminuir o índice de absenteísmo e a rotatividade dos funcionários no local de trabalho.

## **MÉTODOS**

Revisão de bibliográfica integrativa, estudo realizado, por meio de revisão de literatura, livros, artigos e trabalhos científicos, trata-se da importância da ginástica laboral nas empresas.



Segundo Traina e Junior (2009), a revisão bibliográfica deve haver, prioritariamente, livros, teses, monografias e artigos de periódicos científicos encontrados nas bibliotecas das universidades. Artigos e revistas direcionados ao público leigo também podem ser utilizados, deve haver clareza de sua limitação como fonte de discussão teóricas e fontes de conhecimento de informação. As pesquisas bibliográficas feitas nas bibliotecas podem ser complementadas pelo demais meios como sites da internet.

O estudo bibliográfico ou de meios secundários é o que especificamente interessa a esta pesquisa. Fala sobre levantamento de toda bibliografia já publicada em forma de livros, revistas e documentários escritos. Sua finalidade é fazer com que o aluno entre em contato direto com todas as informações coletas sobre determinado assunto com o objetivo de permitir o pesquisador “o reforço paralelo na análise de suas pesquisas e manipulações de suas informações.

Para realizar a pesquisa de revisão biográfica integrativa foi utilizado os seguintes critérios: primeiramente foram levantados dados de pesquisa de obras que continham o assunto estudado, em seguida foi feito a revisão bibliográfica de referência por meio de livros, artigos e trabalhos científicos.

O material consultado e pesquisado encontra-se disponível, em plataformas como: Google Acadêmico e sites especializados como: revistas eletrônicas, site da Scielo, acervos e bibliotecas virtuais.

## **CONCLUSÃO**

Concluimos com essa pesquisa, que os benefícios vão além e as práticas trazem vantagens positivas para os trabalhadores e suas empresas. Assim apresentamos que a GL traz a melhora em sua postura, os movimentos executados durante o trabalho, aumento de resistência a fadiga, promove bem-estar geral, melhorando a qualidade de vida, diminuição do estresse ocupacional, combate do sedentarismo e previne que os colaboradores adquiram doenças como a DORT e o LER. A partir do desenvolvimento dessa prática o trabalhador, cria o hábito de praticar atividades físicas e ter uma qualidade de vida melhor.

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaríamos de agradecer primeiramente a Deus por ter nos dados força e saúde, a nossa família por ter nos ajudado nos momentos difíceis, a Prof<sup>ª</sup> Ma. Ana Beatriz Fortes de Carvalho por ser nossa orientadora nessa pesquisa, por nos orientar e nos motivar durante todo o decorrer desse trabalho de conclusão de curso, sempre no amparando e indicando os melhores autores e artigos para a colaboração da montagem da pesquisa e as nossas fontes de estudos. Até aqui a nossa sincera gratidão a Professora Ana Beatriz Fortes de Carvalho.

## REFERÊNCIAS

- COUTO, H. A. Como gerenciar as questões das LER/DORT. Belo Horizonte: Ergo, 1998.
- LIMA, V.de. Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte, 2007.
- LUCHESE, C. Ginástica Laboral: intervenção exclusiva do profissional de educação física. **Revista CONFEF**. 2007. Disponível em: [https://www.confef.org.br/revistasWeb/n23/6-GINASTICA\\_LABORAL.pdf](https://www.confef.org.br/revistasWeb/n23/6-GINASTICA_LABORAL.pdf) Acesso em: 14 ago. 2023.
- MACIEL, M. G. Ginástica Laboral e ergonomia: intervenção profissional. 1ª.ed. Jundiá, SP: Fontoura, 2010.
- MENDES, R. A.; LEITE, N. Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas. 3ª ed. Barueri, SP: Manole, 2012.
- OLIVEIRA, J. R. G. A importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Educação Física**. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.
- OLIVEIRA, J. R. G. A prática da Ginástica Laboral. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.
- PINTO, S.; VALÉRIO, N. Lesões por esforços repetitivos. **Revista de Fisioterapia**. São Paulo, 2000.
- PULCINELLI, A. J. A visão das empresas gaúchas sobre as atividades físico-desportivas na empresa. Santa Maria, 1994. **Dissertação** (Mestrado em Educação Física). Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Santa Maria.
- TRAINA, A. J. M.; JUNIOR, C. T. Como fazer pesquisa bibliográfica. Porto Alegre: SBC, 2009.

Capa > Sobre a revista > **Submissões**

## Submissões

- [Submissões Online](#)
- [Diretrizes para Autores](#)
- [Declaração de Direito Autoral](#)
- [Política de Privacidade](#)

### Submissões Online

Já possui um login/senha de acesso à revista Revista Eletrônica de Ciências Humanas?

[ACESSO](#)

Não tem login/senha?

[ACESSE A PÁGINA DE CADASTRO](#)

O cadastro no sistema e posterior acesso, por meio de login e senha, são obrigatórios para a submissão de trabalhos, bem como para acompanhar o processo editorial em curso.

### Diretrizes para Autores

Os trabalhos devem ser redigidos em português, com uso obrigatório da norma culta. Os nomes dos autores, bem como a afiliação institucional de cada um, devem ser inseridos nos campos adequados a serem preenchidos durante a submissão e devem aparecer no arquivo. A Revista Eletrônica de Ciências Humanas sugere que o número máximo de autores por artigo seja 6 (seis). Artigos com número superior a 6 (seis) serão considerados exceções e avaliados pelo Conselho Editorial que poderá solicitar a adequação. **Pesquisas feitas com seres humanos e animais devem, obrigatoriamente, citar a aprovação da pesquisa pelo respectivo Comitê de Ética, citando o protocolo de aprovação.** O não atendimento de tal proposta pode implicar em recusa de sua publicação. Da mesma forma, o plágio implicará na recusa do trabalho.

Os autores dos artigos aceitos poderão solicitar a tradução do artigo para língua inglesa aos tradutores indicados pela revista e reenviar. Os custos com a tradução serão de responsabilidade dos autores.

O periódico disponibilizará aos leitores o conteúdo digital em ambos os idiomas, português e inglês.

O uso da norma culta da Língua Portuguesa e a obediência às normas da Revista são de total responsabilidade dos autores. A não obediência a esses critérios implicará na recusa imediata do trabalho.

#### APRESENTAÇÃO DO MATERIAL

Sugere-se um número máximo de 20 páginas, incluindo referências, figuras, tabelas e quadros. Os textos devem ser digitados em **Fonte Times New Roman, tamanho 12, espaçamento 1,5, justificado, exceto Resumo e Abstract.** Devem ser colocadas margens de 2 cm em cada lado.

As Figuras: gráficos, imagens, desenhos e esquemas deverão estar inseridas no texto, apresentar boa qualidade, estar em formato JPEG, com resolução de 300dpi com 15cm x 10cm. O número de figuras deve ser apenas o necessário à compreensão do trabalho. Não serão aceitas imagens digitais artificialmente 'aumentadas' em programas computacionais de edição de imagens. As figuras devem ser numeradas em algarismos arábicos seguindo a ordem em que aparecem e suas legendas devem estar logo abaixo.

[Ajuda do sistema](#)

#### USUÁRIO

Login

Senha

Lembrar usuário

#### NOTIFICAÇÕES

- [Visualizar](#)
- [Assinar](#)

#### CONTEÚDO DA REVISTA

Pesquisa

Escopo da Busca

Todos ▼

#### Procurar

- [Por Edição](#)
- [Por Autor](#)
- [Por título](#)
- [Outras revistas](#)

#### TAMANHO DE FONTE

#### INFORMAÇÕES

- [Para leitores](#)
- [Para Autores](#)
- [Para Bibliotecários](#)

Tabelas e Quadros: deverão ser numerados consecutivamente com algarismos arábicos e encabeçados pelo título. As tabelas e os quadros devem estar inseridos no texto. Não serão admitidas as tabelas e quadros inseridos como Figuras.

Títulos de tabelas e quadro e legendas de figuras deverão ser escritos em tamanho 11 e com espaço simples entre linhas.

Citação no texto: deve-se seguir as Normas da ABNT (NBR 10520, 2003). As citações deverão aparecer no texto, seguidas pelo ano de publicação. As chamadas pelo sobrenome do autor, pela instituição responsável ou título podem ser: a) incluídas na sentença: sobrenome (ano). Ex.: Gomes, Faria e Esper (2006) ou b) entre parênteses: (SOBRENOME, ano). Ex.: (GOMES; FARIA; ESPER, 2006). Quando se tratar de citação direta (transcrição literal), indicar, após o ano, a página de onde o texto foi extraído. O trecho transcrito deverá estar entre aspas quando ocupar até três linhas. As citações diretas com mais de três linhas devem ser destacadas com recuo de 4 cm da margem esquerda, ser escritas com letra menor que a do texto utilizado, com espaçamento entre linhas menor do que o utilizado no texto e sem aspas. Citações indiretas de vários documentos simultaneamente devem constar em ordem alfabética (como nas referências). Citação de citação: autor citado (ano apud AUTOR, ano). Deve-se fazer a referência do autor lido. Ex.: Pádua (1996 apud FERNANDES, 2012, p. 5) salienta que “[...] pesquisa é toda atividade voltada para a solução de problemas [...]”.

Teses, dissertações e monografias, solicitamos que sejam utilizados apenas documentos dos **últimos três anos** e quando não houver o respectivo artigo científico publicado em periódico. Esse tipo de referência deve, obrigatoriamente, **apresentar o link** que remeta ao cadastro nacional de teses da CAPES e aos bancos locais das universidades que publicam esses documentos no formato pdf.

Grafia de termos científicos, comerciais, unidades de medida e palavras estrangeiras: os termos científicos devem ser grafados por extenso, em vez de seus correspondentes simbólicos abreviados. Para unidades de medida, deve-se utilizar o Sistema Internacional de Unidades. Palavras em outras línguas devem ser evitadas nos textos em português, utilizar preferentemente a sua tradução. Na impossibilidade, os termos estrangeiros devem ser grafados em itálico. Toda abreviatura ou sigla deve ser escrita por extenso na primeira vez em que aparecer no texto.

## **ESTRUTURA DO ARTIGO**

**PESQUISAS ORIGINAIS** devem ter no máximo 20 páginas com até 40 citações; organizar da seguinte forma:

**Título em português:** caixa alta, centrado, negrito, conciso, com um máximo de 25 palavras;

**Título em inglês** (obrigatório): caixa alta, centrado. Versão do título em português;

**Autor(es):** O(s) nome(s) completo(s) do(s) autor(es) e identificação da Sociedade ou Instituições a que está(ão) vinculado(s). Indicar com asterisco o autor de correspondência. Ao final das afiliações fornecer o e-mail do autor de correspondência.

**Resumo:** parágrafo único sem deslocamento, fonte tamanho 11, espaço 1, justificado, contendo entre 150 e 250 palavras. Deve conter a apresentação concisa de cada parte do trabalho, abordando objetivo(s), método, resultados e conclusões. Deve ser escrito sequencialmente, sem subdivisões. Não deve conter símbolos e contrações que não sejam de uso corrente nem fórmulas, equações, diagramas;

**Palavras-chave:** de 3 a 5 palavras-chave, iniciadas por letra maiúscula, separadas e finalizadas por ponto.

**Abstract** (obrigatório): fonte tamanho 11, espaço 1, justificado, deve ser a tradução literal do resumo;

**Keywords:** a apresentação deverá ser a mesma das Palavras-chave em Português.

**Introdução:** deve apresentar o assunto a ser tratado, fornecer ao leitor os antecedentes que justificam o trabalho, incluir informações sobre a natureza e importância do problema, sua relação com outros estudos sobre o mesmo assunto, suas limitações. Essa seção deve representar a essência do pensamento do pesquisador em relação ao assunto estudado e apresentar o que existe de mais significativa na literatura científica. Os objetivos da pesquisa devem figurar como o último parágrafo desse item.

**Método:** destina-se a expor os meios dos quais o autor se valeu para a execução do trabalho. Pode ser redigido em corpo único ou dividido em

subseções. Especificar tipo e origem de produtos e equipamentos utilizados. Citar as fontes que serviram como referência para o método escolhido.

**Pesquisas feitas com seres humanos e animais devem, obrigatoriamente, citar a aprovação da pesquisa pelo respectivo Comitê de Ética, citando o protocolo de aprovação.**

**Resultados:** Nesta seção o autor irá expor o obtido em suas observações. Os resultados poderão estar expressos em quadros, tabelas, figuras (gráficos e imagens). Os dados expressos não devem ser repetidos em mais de um tipo de ilustração.

**Discussão:** O autor, ao tempo que justifica os meios que usou para a obtenção dos resultados, deve contrastar esses com os constantes da literatura pertinente; estabelecer relações entre causas e efeitos; apontar as generalizações e os princípios básicos, que tenham comprovações nas observações experimentais; esclarecer as exceções, modificações e contradições das hipóteses, teorias e princípios diretamente relacionados com o trabalho realizado; indicar as aplicações teóricas ou práticas dos resultados obtidos, bem como, suas limitações; elaborar, quando possível, uma teoria para explicar certas observações ou resultados obtidos; sugerir, quando for o caso, novas pesquisas, tendo em vista a experiência adquirida no desenvolvimento do trabalho e visando a sua complementação.

**Conclusões:** Devem ter por base o texto e expressar com lógica e simplicidade o que foi demonstrado com a pesquisa, não se permitindo deduções. Devem responder à proposição.

**Agradecimentos** (opcionais): O autor deve agradecer às fontes de fomentos e àqueles que contribuíram efetivamente para a realização do trabalho. Agradecimento a suporte técnico deve ser feito em parágrafo separado.

**Referências** (e não bibliografia): Espaço simples entre linhas e duplo entre uma referência e a próxima. A lista completa de referências, no final do artigo, deve ser apresentada em ordem alfabética e de acordo com as normas da ABNT (NBR 6023, 2003). Quando a obra tiver até três autores, todos devem ser citados. Mais de três autores, indicar o primeiro, seguido de et al. Alguns exemplos:

Artigo publicado em periódico:

LUDKE, M.; CRUZ, G. B. dos. Aproximando universidade e escola de educação básica pela pesquisa. **Caderno de pesquisa**, São Paulo, v. 35, n. 125, p. 81-109, maio/ago. 2005.

Artigo publicado em periódico em formato eletrônico:

SILVA JUNIOR, N. A. da. Satisfação no trabalho: um estudo entre os funcionários dos hotéis de João Pessoa. **Psico-USF**, Itatiba, v. 6, n. 1, p. 47-57, jun. 2001. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-82712001000100007&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712001000100007&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 13 jul. 2015.

Livro (como um todo)

MENDONÇA, L. G. et al. **Matemática financeira**. 10. ed. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2010.

Capítulo de livro

MARTÍN, E.; SOLÉ, I. A aprendizagem significativa e a teoria da assimilação. In: COLL, C.; MARCHESI, A.; PALACIOS, J. (Org.). **Desenvolvimento psicológico e educação**: psicologia da educação escolar. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. cap. 3, p. 60-80.

## **ARTIGOS DE REVISÃO**

Poderão ser aceitos para submissão, desde que abordem temas de interesse, atualizados. Devem ser elaborados por pesquisadores com experiência no campo em questão ou por especialistas de reconhecido saber. Devem ter até 20 páginas, incluindo resumos, tabelas, quadros, figuras e referências. As tabelas, quadros e figuras limitadas a 06 no conjunto, devem incluir apenas os dados imprescindíveis. As figuras não devem repetir dados já descritos em tabelas. As referências bibliográficas devem ser limitadas a 60. Deve-se evitar a inclusão de número excessivo de referências numa mesma citação.

Devem conter: título em português e inglês, autores e afiliações, resumo e abstract (de 150 a 250 palavras), palavras-chave/keywords, introdução, método (como nos artigos de pesquisas originais) considerações finais (neste item serão retomadas as diferentes colocações dos autores estudados de maneira a conduzir a um fechamento, porém, não havendo conclusões definitivas), agradecimentos (caso necessário), referências.

Ou, em caso de artigos de revisão de literatura contendo metanálise, depois do item método deverá ser apresentado o item resultados (contendo a metanálise) e as conclusões.

---

## Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. A contribuição é original e inédita, e não está sendo avaliada para publicação por outra revista; caso contrário, deve-se justificar em "Comentários ao editor".
  2. O arquivo da submissão está em formato Microsoft Word, OpenOffice ou RTF.
  3. URLs para as referências foram informadas quando possível.
  4. O texto está em espaço 1,5; usa uma fonte de 12-pontos; emprega itálico em vez de sublinhado (exceto em endereços URL); as figuras e tabelas estão inseridas no texto, não no final do documento na forma de anexos.
  5. O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em [Diretrizes para Autores](#), na página Sobre a Revista.
  6. Em caso de submissão a uma seção com avaliação pelos pares (ex.: artigos), as instruções disponíveis em [Assegurando a avaliação pelos pares cega](#) foram seguidas.
  - 7.
- 

## Declaração de Direito Autoral

### Declaração de direito autoral

Os autores devem revisar o trabalho antes de enviá-lo, autorizando sua publicação na Revista Eletrônica de Ciências Humanas.

Devem declarar que:

nem o trabalho, nem outro substancialmente semelhante em conteúdo, já tenha sido publicado ou está sendo considerado para publicação em outro periódico, no formato impresso ou eletrônico, sob sua autoria e conhecimento; o referido trabalho está sendo submetido à avaliação com a atual filiação dos autores; os autores ainda concordam que os direitos autorais referentes ao trabalho se tornem propriedade exclusiva da Revista Eletrônica de Ciências Humanas desde a data de sua submissão. No caso de a publicação não ser aceita, a transferência de direitos autorais será automaticamente revogada.

Todas as afiliações corporativas ou institucionais e todas as fontes de apoio financeiro ao trabalho estão devidamente reconhecidas.

Por conseguinte, os originais submetidos à publicação, deverão estar acompanhados de Declaração de Direitos Autorais, conforme modelo:

### **DECLARAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS**

Nós, abaixo assinados, transferimos todos os direitos autorais do artigo intitulado (título) à Revista Eletrônica de Ciências Humanas.

Declaramos ainda que o trabalho é original e que não está sendo considerado para publicação em outra revista, quer seja no formato impresso ou no eletrônico. Certificamos que participamos suficientemente da autoria do manuscrito para tornar pública nossa responsabilidade pelo conteúdo. Assumimos total responsabilidade pelas citações e referências bibliográficas utilizadas no texto, bem como pelos aspectos éticos que envolvem os sujeitos do estudo.

Data:

Assinaturas

---

## Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.

---

Autorizamos cópia total ou parcial desta obra, apenas para fins de estudo e pesquisa, sendo expressamente vedado qualquer tipo de reprodução para fins comerciais sem prévia autorização específica dos autores. Autorizamos também a divulgação do arquivo no formato PDF no banco de monografias da Biblioteca institucional.

Lucas Eugênio Simões da Silva; Tadeu Lucena Ferreira.  
Pindamonhangaba, Novembro, 2023.