

MOVIMENTE-SE COM O PET ESEF/UFRGS III: GINÁSTICA LABORAL PARA OS TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS

Coordenador: JANICE ZARPELLON MAZO

Autor: Felipe Freddo Breunig

O trabalhador, desde a revolução industrial, passou a ser submetido a uma jornada extenuante de trabalho, vindo a desenvolver diversos malefícios à sua saúde. No século XX, os trabalhadores obtiveram várias conquistas que lhe trouxeram benefícios à qualidade de vida, como por exemplo: redução da jornada de trabalho, direito a férias, melhores condições no ambiente de trabalho, entre outras. No entanto, a condição atual dos trabalhadores ainda é bastante insalubre, propiciando, muitas vezes, a deterioração de sua condição física e mental. É neste contexto que surge a proposta da ginástica laboral, que tem seus primórdios datados do início do século XX no leste europeu e Japão. Este tipo de prática surge com o intuito de criar uma atmosfera de descontração aos funcionários das empresas, para que estes tivessem diminuídos seus níveis de cansaço, e conseqüentemente pudessem produzir mais. Com a crescente expansão deste tipo de prática, muitas vezes apenas reproduzindo a concepção de aumentar o rendimento do trabalhador, cabe questionar para quem serve a Ginástica Laboral: para os trabalhadores ou para as empresas? Partindo destas reflexões, o Programa de Educação Tutorial (PET) desenvolveu o projeto de extensão em ginástica laboral, implantado no mês de setembro de 2006, voltados para os técnico-administrativos e funcionários terceirizados da Escola de Educação Física da UFRGS, visando oferecer uma prática corporal que pudesse contribuir para a saúde dos trabalhadores e das trabalhadoras. O projeto é realizado pelos bolsistas do PET, que contam com a colaboração de alunos dos cursos de graduação em Licenciatura e Bacharelado. As aulas são ministradas de duas a quatro vezes por semana em cada setor, tendo cada aula duração mínima de 10 minutos, e duração máxima de 15 minutos. As seções ocorrem durante a jornada de trabalho, sendo que os técnicos e funcionários interrompem suas tarefas para realizarem as práticas em ginástica laboral, não havendo a necessidade de uso de roupas específicas para a prática. Os materiais utilizados nas aulas são: bolas de tênis, bolas específicas para massagem, aparelho de som, colchonetes, entre outros. Os objetivos específicos nestas intervenções são: propor práticas corporais que auxiliem na redução/compensação de danos provocados pelo ambiente de trabalho; criar um espaço de diálogo que visa a educação em saúde; incentivar uma cultura de práticas corporais para além do espaço de

trabalho; favorecer a relação interpessoal entre os funcionários; contribuir para a qualidade de vida destes trabalhadores e trabalhadoras. De uma maneira geral, a aceitação das atividades por parte dos funcionários vem crescendo, sendo que muitos deles vem aderindo a outras atividades físicas fora do ambiente de trabalho, estimulados pela idéia do Programa. Para os bolsistas do PET e alunos da graduação, a experiência de ministrar seções de ginástica laboral têm sido bastante satisfatória, por proporcionar um espaço de prática de uma atividade que não é abarcada pelo currículo.