

Revista da Extensão

Jun 2014 / N°8
ISSN 2238-0167

Entrevista com **Carmem Maria Craidy**

“O Brasil é o sexto país no mundo a assassinar jovens, são cerca de 50 por dia. Isso é um desafio prático, teórico, político e pedagógico enorme para todos nós”.

Projeto navegar UFRGS: dez anos de experiência

Educação popular e planejamento participativo na Comunidade Indígena Charrua: aplicação do método bambu

Caminhos na estratégia de saúde da família: capacitação de cuidadores de idosos

Comunidade virtual espiritualidade na educação: atividade de extensão à distância

Movimente-se com o programa de educação tutorial da educação física: ginástica laboral na UFRGS

Diagnosticando e alertando sobre as leveduroses cérvico-vaginais

Programa viver melhor na escola: uma intervenção multidisciplinar nas escolas de abrangência da Unidade Básica de Saúde Santa Cecília

Atenção farmacêutica a pacientes hipertensos e diabéticos atendidos no laboratório de análises clínicas e toxicológicas da Faculdade de Farmácia

Formação continuada de coordenador pedagógico: desafios da escola para melhoria da qualidade de ensino

A Extensão vista de perto

Publicação da Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Sul



EXTENSÃO





Movimente-se com o Programa de Educação Tutorial da Educação Física: Ginástica Laboral na UFRGS

Janice Zarpellon Mazo: Educação Física e Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano - ESEF/UFRGS.
Acadêmicos do Curso de Educação Física: Tuany Defaveri Begossi, Paulo Renato Vicari

O tempo dedicado ao trabalho é um fator primordial para o crescimento e manutenção das sociedades. O advento da Revolução Industrial, no século XVIII, ressignificou as formas de produção, universalizando o tempo através do relógio, que passou a guiar o trabalhador em uma

extenuante jornada de trabalho, com cobranças de produtividade e qualidade nos serviços prestados. Neste contexto, as fábricas buscavam, cada vez mais, aumentar os índices de lucratividade, no entanto, o que se percebia era a formação de operários cada vez mais insatisfeitos, alienados e doentes (MACIEL, 2008).

A degeneração vinculada à saúde do trabalhador desencadeou uma preocupação maior, por parte dos empregadores, com relação à qualidade de vida de seus funcionários. Assim viram-se forçados a adotar, gradualmente, atitudes e pensamentos ergonômicos no início do século XIX, sendo a atividade física um dos meios de promoção da saúde no local de trabalho.

A Ginástica Laboral é uma adequação da atividade física ao ambiente do trabalho. Tendo caráter educativo, caracteriza-se como sendo uma forma de intervenção a ser realizada durante o expediente de trabalho, visando o desenvolvimento físico, mental, afetivo e social do ser humano. Essa prática teve início no leste europeu e posteriormente foi difundida mundialmente, chegando ao Brasil na década de 1960 (PRESSI; CANDOTTI, 2005).

Breve histórico da Ginástica Laboral

A Ginástica Laboral tem seus primeiros registros editados na Polônia, em meados de 1925, onde foi denominada *Ginástica de pausa destinada a operários*. No Japão, teve início em 1928, sendo voltada, inicialmente, a funcionários dos correios, que frequentavam sessões de ginástica diariamente. Estudos como os de PRESSI; CANDOTTI, 2005; ALVES e VALE, 1999, destacam que após a II Guerra Mundial, a Ginástica Laboral passou a fazer parte da rotina dos trabalhadores japoneses, que se exercitavam nas empresas, no horário de expediente.

No Brasil, após certa resistência dos empresários, que temiam não lucrar com este investimento, a Ginástica Laboral adentrou o ambiente de trabalho. Tendo forte influência japonesa, a sua inserção se deu em 1969, sendo introduzida, inicialmente, nos estaleiros Ishikawajima, por executivos nipônicos. A partir deste período, sua prática se expandiu para os estados brasileiros.

No Rio Grande do Sul, a Federação de Estabelecimento de Ensino Superior (FEEVALE) localizada na cidade de Novo Hamburgo, juntamente ao Serviço Social da Indústria (SESI), desenvolveu o projeto “Ginástica Laboral Compensatória”, em 1978, envolvendo cinco empresas do Vale do Rio dos Sinos (PRESSI; CANDOTTI, 2005). Esta é uma das primeiras iniciativas de promoção da Ginástica Laboral no Estado do Rio Grande do Sul. Provavelmente em razão disso foi tema da dissertação de mestrado de Adauto João Pulcinelli, em 1994, no Programa de Pós-graduação em Ciência do Movimento Humano da Universidade Federal de Santa Maria, sendo esta intitulada “A visão das empresas gaúchas sobre atividades físicas desportivas no âmbito da empresa”.

No princípio, a Ginástica Laboral tinha o intuito de distrair os funcionários das empresas, para que estes reduzissem o nível de cansaço, e consequentemente, melhorassem o rendimento na produção. Com o passar dos anos, o principal objetivo desta prática passou a ser a prevenção de doenças ocupacionais, proporcionando um momento de descontração e relacionamento interpessoal entre os funcionários, durante o expediente (LONGEN, 2003). Em razão disso, na segunda metade da década de 1980, a Ginástica Laboral passou a ser utilizada como forma de promoção à saúde do trabalhador.

Em meados dos anos de 1990, teve sua grande disseminação pelo território nacional, quando empresas de diferentes ramos passaram a introduzir em suas rotinas de trabalho a prática de exercícios. Este processo de eclosão da Ginástica Laboral se deu, principalmente, como forma de prevenção das então chamadas Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) (LONGEN, 2003). Em decorrência deste cenário, cada vez mais se tornou pertinente a implementação de programas de Ginástica Laboral em empresas e instituições, procurando proporcionar aos participantes melhores condições de trabalho e a adoção de hábitos de vida saudáveis.

Ginástica Laboral na Escola de Educação Física

O Projeto de Extensão *Movimente-se com o PET/ESEF/UFRGS: Ginástica Laboral na Escola de Educação Física da UFRGS*, desenvolvido pelo Programa de Educação Tutorial (PET) da Escola de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, começou a ser oferecido em setembro de 2006. Desde então, as sessões de Ginástica Laboral são oferecidas aos técnicos administrativos em assuntos educacionais e aos funcionários terceirizados que atuam em diferentes setores do Campus Olímpico da UFRGS. Ao longo dos seus anos de existência o projeto passou por reformulações visando melhorar a qualidade do atendimento e contemplar a participação de um maior número de servidores.

Atualmente as aulas são desenvolvidas em 10 setores, sendo eles: laboratório de pesquisa do exercício (LAPEX), biblioteca, secretaria do programa de pós-graduação, centro de memória do esporte (CEME), centro natatório, secretaria

administrativa, laboratório de informática (LIEF), comissão de graduação (COMGRAD), departamento, secretaria de extensão. Os funcionários terceirizados que atuam na limpeza, na segurança e no restaurante universitário também participam do projeto, totalizando, aproximadamente, 50 pessoas.

As aulas de Ginástica Laboral são realizadas com uma frequência de duas sessões semanais, com duração, aproximada, de 15 minutos. As sessões são realizadas no próprio local de trabalho não sendo necessário vestuário especial para a prática. Durante as aulas são realizados exercícios de alongamento, propriocepção, consciência corporal, posturais, relaxamento muscular, flexibilidade das articulações, e atividades de recreação. Conforme ilustra a imagem abaixo.

As aulas seguem uma determinada estruturação, onde inicialmente, é realizado o controle de frequência dos praticantes de cada setor e após, são desenvolvidos exercícios específicos para cada grupo muscular, conforme os objetivos previamente estabelecidos para aquela sessão. Ao final



Figura 3: Aula de Ginástica de Laboral sendo realizada no setor da secretaria do Pós-Graduação. Fonte: Acervo do grupo PET/ESEF

de cada mês são organizados relatórios das aulas, com a intenção de avaliar o processo de desenvolvimento do projeto. Entre os itens contemplados no relatório, estão, por exemplo, a lista de frequência, os conteúdos desenvolvidos, bem como as observações, referente a fatos que venham a ocorrer durante as sessões. Procuramos com isso, manter uma constante avaliação do projeto, em busca de um funcionamento mais efetivo.

Para além das aulas práticas, os participantes do projeto recebem informações sobre exercício físico, nutrição básica, distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), postura adequada e estresse. Os materiais utilizados são, basicamente, colchonetes, bastões, bolas de diferentes tamanhos, elásticos e aparelho de som. Abaixo, foto dos materiais comumente utilizados nas sessões de Ginástica Laboral.

O projeto tem por finalidade aumentar a disposição e bem-estar dos praticantes durante a jornada de trabalho, reduzir a fadiga ao final do expediente, favorecer o relacionamento social e o trabalho em equipe, contribuir para a promoção da saúde e da qualidade de vida do trabalhador, assim como, promover o combate e a prevenção

das doenças profissionais (LER, DORT). Diante desses pressupostos, os objetivos que norteiam o projeto são:

- proporcionar práticas corporais que auxiliem na redução/compensação de danos provocados pelo ambiente de trabalho;
- criar um espaço de diálogo que visa à educação em saúde;
- promover a interação social no ambiente de trabalho.

A coordenação e a execução do referido projeto são de responsabilidade do Programa de Educação Tutorial (PET) do curso de Educação Física, da UFRGS. Em anos anteriores, o projeto contava também com a participação de alunos da graduação, na condição de bolsistas não remunerados, que colaboravam, voluntariamente, nas fases do planejamento e execução do projeto de extensão.

Vale ser destacado também que no início de cada semestre letivo realiza-se um mapeamento dos setores do *campus* olímpico que tem interesse



Figura 2: Aula de Ginástica de Laboral sendo realizada no setor do restaurante universitário. Fonte: Acervo do grupo PET/ESEF



Figura 4: Vivência realizada entre os bolsistas PET/ESEF. | Fonte: Acervo do grupo PET/ESEF.

pelas aulas de Ginástica Laboral, bem como o número de pessoas que participarão. Para além deste levantamento de pessoas interessadas no projeto em cada setor, ocorre também a aplicação de *anamneses*, objetivando um melhor conhecimento das pessoas, suas necessidades, como forma de nortear a formulação das aulas, respeitando as especificidades de cada setor e das pessoas que nele trabalham.

Este projeto, assim como as demais atividades do PET, está alicerçado nos três pilares da universidade: extensão, ensino e pesquisa. Sendo assim, além de ministrar a sessão de Ginástica Laboral os bolsistas realizam reuniões de estudo para troca de experiências, promovem palestras para a comunidade da ESEF e realizam aulas teórico-práticas de Ginástica Laboral em disciplinas frequentadas pelos calouros do curso. As atividades de pesquisa, em andamento, objetivam identificar os benefícios alcançados pelos participantes, bem como a motivação dos mesmos para participar das aulas.

Até o presente momento, percebemos que o projeto está tendo boa aceitação, tanto de forma direta, por parte dos funcionários e técnicos que participam das aulas, como indireta, por parte da direção da Escola, que tem se mostrado muito satisfeita com a atuação do grupo PET no Projeto de Ginástica Laboral. Segue abaixo, foto registrada em uma das sessões de Ginástica Laboral.

O Projeto já está no seu sétimo ano e ao longo de suas edições, foi possível perceber uma expressiva melhora das atividades laborais realizadas pela população atendida, como uma melhor capacidade de concentração, um melhor relacionamento interpessoal, bem como alterações positivas relacionadas à qualidade de vida dos funcionários, conforme constatado nos depoimentos orais dos participantes:

“Considero o projeto muito importante, pois é algo bom para a nossa saúde. Naqueles 15 minutos de aula eu esqueço o trabalho e priorizo a aula de laboral. Me sinto bem depois de fazer os exercícios, relaxo, fico menos tenso. É muito bom mesmo”. (Entrevistado E. S.).

“No mês de férias dos bolsistas, que é quando ficamos sem as aulas de laboral, sinto muita falta, tanto que quando vejo algum deles, no início do semestre, já pergunto quando vai voltar”. (Entrevistado C.M.T.).

Com relação ao aprendizado dos bolsistas envolvidos no projeto, fica evidente que a atuação é muito significativa, pois adquirem conhecimento sobre uma área que a graduação não vem contemplando, por ser uma área que obteve proporções maiores há pouco tempo. Além disso, proporciona aos bolsistas do PET a experiência e a responsabilidade de ministrar aulas, contribuindo de forma positiva para a formação acadêmica. Após avaliações realizadas a cada final de semestre, o projeto novamente está sendo reformulado.

No ano de 2013, o Projeto de extensão em Ginástica Laboral completa sete anos de atuação dentro do Campus Olímpico da UFRGS. Ao longo de sua trajetória foi reformulado inúmeras vezes e por diferentes motivos. Primeiramente, por ser um projeto voltado às pessoas que estão inseridas em uma determinada realidade que se encontra em constante mudança. Assim, para que a prática faça sentido a elas também precisamos nos adequar a tais transformações. Segundo, por ser um projeto desenvolvido e coordenado por um grupo de estudantes que também está em

constante renovação. Desta forma, ideias surgem, pensamentos mudam, fazendo com que o projeto ganhe novas projeções, mas que mantenha sempre, em sua essência, os objetivos acima descritos.

Inegavelmente, o trabalhador do mundo moderno tem hábitos que, em sua maioria, não são considerados saudáveis, tais como alimentação desequilibrada, vida sedentária, lazer insuficiente e estresse constante. Todos esses fatores, somados a uma rotina diária desgastante, geram irritabilidade, baixa autoestima, depressão, ansiedade e distúrbios físicos, como úlcera e enfarte (PROTEÇÃO, 1995). De fato, o que ocorre é um círculo vicioso em que tais fatores refletem-se no trabalho deste indivíduo da maneira mais improdutiva possível, ao torná-lo um alvo fácil de doenças e acidentes de trabalho.

Diante da realidade descrita, atualmente, o projeto está sendo reformulado. Em seu sentido mais amplo, as mudanças que estão sendo pensadas buscarão melhor adequar o projeto às pessoas que dele participam. Para isso, a reflexão está partindo de diferentes dimensões que poderão, de uma forma ou outra, contribuir para que os participantes atinjam da melhor forma possível os objetivos propostos pelo projeto. ◀

Referências

- ALVES, Simone; VALE, Adriana. Ginástica laboral: caminho para uma vida mais saudável no trabalho. *Revista CIPA*, São Paulo, n.232, p.30-4, 1999.
- LONGEN, Willians Cassiano. *Ginástica laboral na prevenção de LER/DORT? Um estudo reflexivo em uma linha de produção*. Dissertação (Mestrado em Ergonomia) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.
- MACIEL, Marcos Gonçalves. *Ginástica Laboral – Instrumento de produtividade e saúde*. Rio de Janeiro: Editora Shape, 2008.
- MONTEIRO, Luiz Fernando G. Fazendo ginástica. *Revista Proteção*, Novo Hamburgo, n.21, p.30-31, 1993.
- PRESSI, Ana Maria S.; CANDOTTI, Cláudia Tarragô. *Ginástica Laboral*. São Leopoldo: Editora Unisinos, 2005.
- PROTEÇÃO. *Capital Humano*. Novo Hamburgo, MPF Publicações, ano VII, n. 46, p. 28-43, 1995.
- PULCINELLI, Adauto João. *A visão das empresas gaúchas sobre atividades físico desportivas no âmbito da empresa*. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano do CEFD/UFSM) – Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 1994.