


---

**BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

**BRENO ULIANA TORRES**

**A IMPORTÂNCIA DO LÚDICO NA  
GINÁSTICA LABORAL**



Rio Claro  
2008

BRENO ULIANA TORRES

A IMPORTÂNCIA DO LÚDICO NA GINÁSTICA LABORAL

Orientador: Silvia Deutsch

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro  
2008

796.41 Torres, Breno Uliana  
T693i A importância do lúdico na ginástica laboral / Breno  
Uliana Torres. - Rio Claro: [s.n.], 2008  
61 f.

Trabalho de conclusão (bacharelado – Educação Física) –  
Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de  
Rio Claro

Orientador: Silvia Deutch

1. Ginástica. 2. Jogos e Brincadeiras 3. Atividades  
empresariais. 4. Benefícios empresariais. I. Título.

## DEDICATÓRIA

*Primeiramente dedico este trabalho a Deus, pois é nele que me inspiro e tiro forças, a Thais Camprubi Brunetti, importantíssima para o desenvolvimento dele e a Silvia Deutsch que teve paciência e me ajudou no que foi preciso para construção do trabalho.*

## AGRADECIMENTO

*Em primeiro lugar agradeço a minha MÃE, que me mostrou o quanto sou capaz de conquistar o que eu quiser com muito trabalho e dedicação, ao meu PAI, uma pessoa humilde com quem eu muito aprendi a ser sempre honesto na minha vida, meu IRMÃO, que apesar das brigas estamos construindo muitas coisas juntos, minha IRMÃ, pessoa maravilhosa e carinhosa que sempre me ajudou nas horas difíceis, meu PRIMO, que compartilha os momentos bons e ruins comigo e a minha TIA que ajudou bastante em minha educação.*

*Aos meus grandes irmãos, de faculdade, da República Santa Pirikita: Daniel, Tijolo, Tobe Morroida, Santos, Barbacena, Thércio, Beudo, Da Hora, Tibúrcio, Yuri, Birula, Alex, Jeronimo, Neto e Tisunami. Essas pessoas entraram na minha vida e a preencheram com muitas coisas boas. Molecada, nunca se esqueçam do carinho que tenho por vocês e da união que sempre pregamos em nossa casa, fiquem com Deus e prosperem na vida, pois todos são capazes.*

*A todos meu veteranos: Kiki (te admiro em muitas coisas e aprendi muito com você), Samurai (gentiliza e educação foi o que mais aprendi com você), Mauricinho e Celinho (simplesmente demais), Porco, Cutia, Cesão, Fabi, Bia, Thais, Sarai, Gigante, Rafinha, Pedrão, Muxo, Marcão, Thelma, Guaxupé, Ivanzinho, Show, Dougolão, Flavião, Glauber, Lidiane, Marina, Cinthia, Dani, Murfi, Filipinho, Soneca, Gordao, Flavinho e Manu. Muito obrigado a todos pelos ensinamentos.*

*Agradeço a todos meus bixos e bixetes mais chegados e que me fizeram rir bastante.*

*Especialmente agradeço a todos meus amigos e irmãos de Botucatu que cresceram comigo, curtiram e curtem, até hoje, bons momentos de indomação.*

*E, finalmente e especialmente, a Luiza, pessoa que me ensinou muito desde o primeiro ano de faculdade, com carinho e muitas broncas me transformou em um “NOVO HOMEM”... rs. Lú, passamos por muitas coisas boas e ruins durante todo esse tempo, que nos fortaleceram e nos fizeram crescer, você ao meu lado é meu porto seguro, no qual eu me apoio e confio.*

*Continue sendo essa pessoa trabalhadora e dedicada que seu futuro será brilhante. Te amo muito meu amor e nunca se esqueça disso: ESTAMOS JUNTOS PRO QUE DER E VIER! Lú, vai firme que tudo vai dar certo pra você, esse ano acaba tudo.*

*“Brincar não é perder tempo, é ganhá-lo.  
É triste ter meninos sem escola,  
mas mais triste é vê-los enfileirados em salas sem ar,  
com exercícios estéreis,  
sem valor para a formação humana.”  
(Carlos Drummond de Andrade)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2 O LÚDICO .....</b>	<b>11</b>
2.1 CONCEITOS .....	15
2.2 EDUCAÇÃO E O LÚDICO .....	17
2.2.1 Educação Física e o Lúdico .....	19
<b>3 A GINÁSTICA LABORAL .....</b>	<b>23</b>
3.1 EVOLUÇÃO E HISTÓRICO .....	24
3.2 CONCEITOS .....	26
3.3 CLASSIFICAÇÃO .....	29
3.4 ALGUMAS DOENÇAS OCASIONADAS EM TRABALHADORES NO SEU AMBIENTE DE TRABALHO .....	30
3.4.1 Estresse .....	30
3.4.2 D.O.R.T. e L.E.R. ....	31
3.5 BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL .....	32
3.6 ALGUMAS DINÂMICAS .....	34
3.6.1. Pega-rabo .....	34
3.6.2 Dinâmica do Desafio .....	34
3.6.3 Dinâmica do “Escravos de Jô” .....	35
3.6.4 Dinâmica do “Pegadinha do Animal” .....	36
3.6.5 Dinâmica: “Urso de pelúcia” .....	37
3.6.6 Caça ao tesouro .....	37
<b>4 EXPERIÊNCIAS BRASILEIRAS COM GINÁSTICA LABORAL E O LÚDICO .....</b>	<b>39</b>
4.1 ALGUNS ESTUDOS DE CASOS NA PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL .....	39
4.1.1 Frigorífico e Abatedouro de carnes .....	42
4.1.2 Indústria de Construção e Montagem Techint S.A. ....	43
4.1.3 TRF 1ª Região .....	50
4.1.4 BNDES .....	54
4.1.4.1 Alguns depoimentos de beneficiários .....	55
<b>5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>57</b>
<b>6 REFERÊNCIAS .....</b>	<b>59</b>

**LISTA DE TABELAS**

<b>Tabela 1</b> – Fatores biomecânicos, psicossociais e administrativos .....	32
---	----

## 1 INTRODUÇÃO

O ser humano, em todas as fases de sua vida, está sempre descobrindo e aprendendo coisas novas, por meio do contato com seus semelhantes e do domínio sobre o meio em que vive. Este nasceu para aprender, para descobrir e apropriar-se de todos os conhecimentos, e é isso que lhe garante a sobrevivência e a integração na sociedade como ser participativo, crítico e criativo.

Ao ato de busca, de troca, de interação, de apropriação é que se dá o nome de educação, assim, esta não existe por si só; é uma ação conjunta entre as pessoas que cooperam, comunicam-se e comungam do mesmo saber.

Por isso, educar não é um ato ingênuo, indefinido, imprevisível, mas um ato histórico, cultural, social, psicológico, afetivo, existencial e, acima de tudo, político, pois numa sociedade de classes, nenhuma ação é simplesmente neutra, sem consciência de seus propósitos. (ALMEIDA, 1998)

No que diz respeito sobre a educação lúdica, esta está distante da concepção ingênuo de passatempo, brincadeira vulgar, diversão superficial, Almeida (1998) nos mostra que, esta “é uma ação inerente na criança, no adolescente, no jovem e no adulto e aparece sempre como uma forma transacional em direção a algum conhecimento”, onde se redefine na elaboração constante do pensamento individual em permutações com o pensamento coletivo. Estudar ludicamente tem um significado muito profundo e está presente em todos os segmentos da vida. Nesse sentido, Almeida (1998) nos exemplifica assim:

“Uma criança que joga bolinha de gude ou brinca de boneca com seus companheiros não está simplesmente brincando e se divertindo; está desenvolvendo e operando inúmeras funções cognitivas e sociais; ocorre o mesmo com uma mãe que acaricia e se entretém com a criança, com um professor que se relaciona bem com seus alunos ou mesmo com um cientista que prepara prazerosamente sua tese ou teoria. Eles educam-se ludicamente, pois combinam e integram a mobilização das relações funcionais ao prazer de interiorizar o conhecimento e a expressão de felicidade que se manifesta na interação com os semelhantes”. (ALMEIDA, 1998, p. 14)

A idéia de desenvolver um projeto sobre “A Importância do Lúdico na Ginástica Laboral” surge quando no âmbito da Ginástica Laboral, existir várias discussões e uma delas é a da implantação do lúdico nas suas atividades diárias nas empresas.

Muitos proprietários de empresas de Ginástica Laboral dizem que o lúdico se trata de apenas uma artimanha para conseguir um produto diferenciado, porém o lúdico,

proporcionado por jogos e brincadeiras, não se trata apenas de uma artimanha comercial, mas sim de uma ótima estratégia para a ocorrência de muitos benefícios para a empresa como a proximidade entre os membros da equipe e bem-estar individual, tudo visando na maior produtividade da empresa.

Afinal, uma sessão de ginástica laboral visa dar a oportunidade aos trabalhadores de executarem uma série de exercícios com restrito espaço de tempo, com o objetivo de entre outros, prepará-lo para a jornada de trabalho, relaxar após a jornada de trabalho e compensar a musculatura antagonista a exigida.

Portanto, como será visto no decorrer deste, a Ginástica Laboral, vem a ser um conjunto de atividades físicas destinadas a trabalhadores, que a partir de uma análise e avaliação laboral é estabelecido um programa de atividade física de grupo tendo por objetivo possibilitar o funcionário executar suas atividades laborais com mais qualidade e disposição, visando também como uma das formas de prevenção de LER/DORT, esse programa de atividade física inclui entre outras atividades, exercícios de compensação muscular, exercícios de flexibilidade, técnicas de relaxamento, alongamento, e também periódicas atividades lúdicas que visam a integração entre funcionários.

Importante salientar ainda que um mito deve ser derrubado, de que a ginástica laboral leva necessariamente, à perda de peso ou ganho de massa muscular, ninguém fica magro ou musculoso, mas incentiva as pessoas a terem uma atividade física, o que é muito importante hoje, já que menos de 10% dos trabalhadores, em média, têm algum tipo de atividade física regular.

O trabalho utilizar-se-á do método de pesquisa bibliográfica, utilizando as fontes bibliográficas, para que, desta forma, obtenha-se maiores informações, relatos, exemplos para o perfeito desenvolvimento deste.

Este trabalho tem por objetivo verificar a importância do lúdico nas aulas de Ginástica Laboral bem como fazer um levantamento de jogos e brincadeiras que possam ser ministrados para o melhor aproveitamento destas, visando sempre à eficácia do projeto no dia-a-dia dos funcionários e seu desempenho pós aula.

A justificativa deste projeto dá-se na intenção da realização de um trabalho de conclusão de curso (TCC) realizado através de pesquisas exploratórias, pois, têm como objetivo proporcionar maior familiaridade e aprimoramento com o tema escolhido, com vistas a torná-lo mais explícito.

O presente trabalho encontrar-se-á dividido em capítulos, iniciando pela introdução, seguindo para o capítulo 2 onde abordaremos o lúdico, seus conceitos, comparativos entre

educação e lúdico e educação física e o lúdico; já no capítulo 3 falaremos sobre a Ginástica Laboral, sua evolução, conceitos, importância, capítulo 4 com alguns exemplos de jogos e brincadeiras a serem utilizadas como conteúdo da Ginástica Laboral e finalizaremos com a conclusão onde mostraremos a importância do lúdico na Ginástica Laboral e por fim as referências.

## 2 O LÚDICO

Alguns educadores, principalmente aqueles que atuam com o desenvolvimento da criança, apostaram na importância do resgate do lúdico, se opondo as correntes de pensamento, que rebaixavam o jogo à categoria das atividades fúteis, gratuitas, inúteis e, passíveis de serem aprendidas naturalmente, sem uma intervenção educacional.

Desta forma uma grande quantidade de educadores passaram a acreditar na eficiência instrumental do lúdico para o desenvolvimento da inteligência, da linguagem e da motricidade humana, mediante o resgate e a inclusão no processo educacional da essência lúdica original das diversas culturas do lazer, tais como o esporte, os jogos tradicionais, a dança, o turismo, a literatura, as artes dramáticas e visuais.

Alguns, mais românticos e utópicos, chegaram a acreditar que o comportamento lúdico transcende o lazer e permeia fortemente outros arquétipos socioculturais, tais como a guerra, a religião, a política, os negócios, a vida amorosa, dentre outros. (PRADO, 2008)

Assim, conforme nos apresenta Prado (2008) “convencionou-se celebrar o comportamento lúdico como privilégio, necessidade e direito exclusivos da criança”.

O jogo na vida adulta é pouco considerado em se tratando de pesquisas, entretanto, Prado (2008) nos coloca que “é certamente nessa fase, pela brutalidade da vida moderna, pela deterioração do ambiente urbano e pela ação torturante do trabalho, que o corpo humano é sacrificado e reprimido em a sua essência lúdica”.

Segundo Oliveira (2005), a atividade lúdica proporciona um encantamento em crianças, em adolescentes e em adultos.

Segundo Prado (2008), o que diz respeito a este aspecto, o desafio dos educadores do corpo bem como dos animadores culturais é a extensão e adequação para todas as idades, através de novos conteúdos e de novas metodologias de atividades lúdicas, pois até hoje a predominância está estruturada para a criança e o adolescente.

Segundo Oliveira apud Chateau (1987):

“Faz parte da natureza humana o ato de brincar, com a vantagem de favorecer o desenvolvimento da criança e mesmo dos adultos. Estes se realizam plenamente, entregando-se por inteiro ao jogo. Já para a criança quase toda atividade é jogo e é pelo jogo que ela adivinha e antecipa as condutas superiores”. (OLIVEIRA APUD CHATEAU, 1987)

Assim, os autores concluem que o brincar é uma atividade inerente ao ser humano.

Em se tratando da redescoberta dos sentidos, o desafio neste aspecto é o esforço integrado de várias áreas da educação e ação cultural para ajudar o corpo de todas as idades a aprender e reaprender a utilização lúdica dos sentidos, seja para aperfeiçoar a consciência da própria corporalidade, ou para o apuro e melhor usufruto da visão estética, da audição seletiva, do paladar diversificado, do tato e do contato corporal prazeroso. (PRADO, 2008)

Para Prado (2008), “o lúdico, muitas vezes, é confundido com o prazer e a satisfação livre e gratuita dos desejos e necessidades humanas”.

Nesse sentido, Figueiredo apud Huizinga (1971) analisa esses jogos que a criança realiza, apontando algumas características: “o prazer, o caráter ‘não sério’, a liberdade, a separação dos fenômenos do cotidiano, as regras, o caráter fictício ou representativo e sua limitação no tempo e no espaço”.

Os mesmos autores esclarecem ainda que:

“Não que a brincadeira infantil deixe de ser séria, mas quando uma criança brinca, ela o faz de modo bastante compenetrado. A pouca seriedade, a que faz referência está mais relacionada ao cômico, ao riso, que acompanha na maioria das vezes, o ato lúdico e se contrapõe ao trabalho, considerado atividade séria”. (FIGUEIREDO APUD HUIZINGA, 1971)

A construção da educação corporal pelo e para o lúdico deve respeitar, segundo Prado, 2008:

“A diversidade e a legitimidade dos desejos (muitos deles são falsos e induzidos pela cultura de massa) e a necessidade de um esforço para o corpo aprender como melhor usufruir da essência lúdica de cada atividade e comportamento desejado”. (PRADO, 2008)

No comportamento lúdico, a competição constitui uma das categorias fundamentais e que, segundo Cailloix, está na essência da maioria das formas de cultura. (PRADO, 2008)

Segundo Figueiredo (2008) nos coloca que:

“A brincadeira para a criança não representa o mesmo que o jogo e o divertimento para o adulto, recreação, ocupação do tempo livre, afastamento da realidade. Brincar não é ficar sem fazer nada, como pensam alguns adultos, é necessário estar atento a esse caráter sério do ato de brincar, pois, esse é o seu trabalho, atividade através da qual ela desenvolve potencialidades, descobre papéis sociais, limites, experimenta novas habilidades, forma um novo conceito de si mesma, aprende a viver e avança para novas etapas de domínio do mundo que a cerca”. (FIGUEIREDO, 2008)

Nesse sentido, tendo em vista que lúdico segundo Huizinga (1971) significa “ilusão, simulação”, então podemos dizer, de acordo com FIGUEIREDO (2008) que:

“Ao destacar assim o objeto lúdico, a criança está se destacando, isto é, simulando outro mundo só para ela, distanciando-se do mundo dos adultos, onde ela pode exercer sua soberania: pode ser rei, pai, professor, caçador. Essa perspectiva analisa, assim, a sua personalidade, dando-lhe uma característica marcante, e ao mesmo tempo oferecendo-lhe novos poderes. No jogo a criança cresce, liberando-se do domínio sob o qual ela era nada mais que um submisso e como se sente pequena, tenta se realizar no seu mundo lúdico, evadir-se”. (FIGUEIREDO, 2008)

Portanto, nenhuma criança brinca só para passar o tempo, sua escolha é motivada por processos íntimos, desejos, problemas, ansiedades. Seguindo essa linha de pensamento, Figueiredo (2008) nos coloca que:

“O que está acontecendo com a mente da criança determina sua atividade lúdica; brincar é sua linguagem secreta, que se deve respeitar mesmo se não a entende então se faz necessário que o professor/educador fique atento, para oferecer possibilidades e situações de jogos/brincadeiras, é imprescindível que as suas aulas sejam ‘recheadas’ de atividades lúdicas, para que a criança tenha a oportunidade de provar a sua superioridade, de expressar-se, de evadir-se do mundo real, de ser séria no seu diminuto mundo lúdico”. (FIGUEIREDO, 2008)

Para Marcellino (2008), a consideração da infância como o reinado absoluto do lúdico advém de “uma abstração da criança, que não a enxerga como integrante da sociedade concreta”.

Nesse sentido, seguindo o mesmo autor, surge uma indagação no que se refere aos argumentos que devem embasar a necessidade da vivência plena do componente lúdico da cultura das crianças. Vejamos o que nos diz Marcellino (2008):

“O primeiro e fundamental aspecto de sua importância é que o brinquedo, o jogo, a brincadeira, são gostosos, dão prazer, trazem felicidade. E nenhum outro motivo precisaria ser acrescentado para afirmar a sua necessidade, mas deve-se considerar também, que, através do prazer, o brincar contribui, de modo significativo, para sua formação como ser realmente humano, participante da cultura da sociedade em que vive, e não apenas como mero indivíduo requerido pelos padrões de ‘produtividade social’. A vivência do lúdico é imprescindível em termos de participação cultural crítica, e principalmente, criativa”. (MARCELLINO, 2008):

Por tudo isso, é fundamental que se assegure à criança o tempo e o espaço para que o lúdico seja vivenciado com intensidade capaz de formar a base sólida da criatividade e da participação cultural e, sobretudo, para o exercício do prazer de viver.

Podemos dizer que são os conteúdos e a forma, os produtos e o seu processo, da cultura das crianças, que representam o antídoto a aceitação do “jogo sujo” preestabelecido da sociedade, e mesmo à camuflagem das colocações individuais, justificando sua impotência frente à estrutura do mundo que receberam e que são “obrigados” a reproduzir. (MARCELLINO, 2008)

Alguns autores acreditam que o lúdico parte do pressuposto da imitação. Mesmo ficando explícitos a primazia da maturação para Piaget e o foco das interações sociais para Wallon e Vygotsky, todos demonstram a importância dos processos imitativos para a constituição da representação, e, portanto, para a origem do comportamento lúdico. (OLIVEIRA, 2005)

De acordo com Oliveira apud Huinzinga (1996):

“A formação cultural tem um caráter lúdico e o conceito de jogo deve estar integrado ao conceito de cultura. Para o autor, os animais também realizam atividades lúdicas, independentes da ação do homem, podendo determinar a dimensão natural que o jogo ocupa, quer dizer que o elemento lúdico está na base do surgimento e desenvolvimento da civilização”. (OLIVEIRA APUD HUINZINGA, 1996)

Para Oliveira (2005) apud Benjamin, brincadeira é coisa séria, sendo que a seriedade e a alegria da criança, movida por força comovente, despertam naquele que olha a visão da culpa e da felicidade. Assim, para os autores:

“O mergulho da criança no mundo mágico não é sentimental ou vago, resulta numa percepção precisa do cotidiano. Neste aspecto alerta que é preciso não mudar o universo lúdico de acordo com as preferências do educador, pois este fato anula a cultura infantil”. (OLIVEIRA APUD BENJAMIN)

Outra contribuição relevante é a do Jean Château, onde “... uma criança que não sabe brincar será um adulto que não saberá pensar”. (OLIVEIRA APUD CHÂTEAU, 1987, p.15)

No que se refere ao o objeto lúdico, Oliveira (2005) nos coloca que é importante relatar também sobre a contribuição de Brougere (2004), um sociólogo francês especialista em jogos e brincadeiras infantis, onde para o autor:

“O brinquedo é produto da cultura, possui dimensão e função social, inserido em um sistema que lhe confere razão de ser. Transmite um sistema de significados, que permitem compreender determinada sociedade e cultura. No brinquedo, o valor simbólico torna-se preponderante a função, a criança manipula livremente, sem estar condicionado às regras ou a princípios de utilização de outra natureza, sendo a função do brinquedo a brincadeira. Esta escapa a qualquer função precisa e é, esse fato que a definiu em torno das idéias de gratuidade e até de futilidade. Mas o que caracteriza mesmo a brincadeira é que ela pode fabricar seus objetos, desviando de seu uso normal de objetos que cercam a criança. A brincadeira é livre e não delimitada e é desencadeada pelo brinquedo”. (OLIVEIRA, 2005)

Assim, como se pode analisar, este possui funções sociais, podendo ser suporte de relações afetivas, de brincadeiras e de aprendizagem e também o brinquedo é uma fonte de apropriação de imagens e de representação. Portanto, como nos mostra Oliveira (2005), “o brinquedo é utilizado e interpretado no interior da cultura de referência da criança e nunca como algo separado”.

Conforme o mesmo autor é “na brincadeira que a criança se relaciona com conteúdos culturais que ela reproduz e transmite, dos quais ela se apropria e lhes dá uma significação”, assim podemos dizer que “é a entrada na cultura, tal como ela existe num dado momento, mas com todo seu peso histórico”. (OLIVEIRA, 2005)

## 2.1 CONCEITOS

Percorrer os verbetes dos dicionários na busca do significado do lúdico é uma experiência interessante, mas pouco esclarecedora, sobretudo se for considerado que a tarefa de especificar um conceito implica na restrição do uso das palavras a ela relacionadas.

Neste sentido Marcellino (1999) nos coloca que:

“A restrição é problemática, pois mais de uma dezena de substantivos são registrados, nos dicionários da língua portuguesa, no rol dos termos relativos ao lúdico. Desta forma, pelo simples significado comum das palavras que o designam, uma conclusão razoável a que se pode chegar, além da imprecisão, é exatamente o caráter abrangente do lúdico enquanto manifestação”. (MARCELLINO, 1999. p. 12)

Lúdico, vem do latim *ludus*, que quer dizer “jogo”.

Assim, para Huizinga, a realização do lúdico se dá no jogo (1971, *passim*), que tem sua essência no divertimento (prazer, agrado, alegria) (*ibid.*, p.5.). Tentando resumir as principais características do jogo, ele o destaca como:

“... uma atividade livre, conscientemente tomada como ‘não séria’ e exterior à vida habitual, mas ao mesmo tempo capaz de absorver o jogador de maneira intensa e total. É uma atividade desligada de todo e qualquer interesse material, com a qual não se pode obter qualquer lucro, praticada dentro de limites espaciais e temporais próprios, segundo uma certa ordem e certas regras. Promove a formação de grupos sociais com tendência a rodearem-se de segredo e a sublinharem sua diferença em relação ao resto do mundo por meio de disfarces ou outros meios semelhantes”. (HUIZINGA, 1971, p.16).

Outra possibilidade para a manifestação do lúdico é o domínio da festa. E ao abordar as relações entre a festa e o jogo, Huizinga constata estreitas relações quanto aos elementos comuns, eliminação da vida cotidiana, predomínio da alegria, combinação de regras com liberdade: “em resumo, a festa e o jogo têm em comum suas características principais”. (HUIZINGA, 1971, p.25)

Dessa forma, na abordagem conceitual do jogo, Huizinga utiliza termos variados e considerados, por outros filósofos, distintos e fundamentais para a manifestação do lúdico. (MARCELLINO, 2008)

As contribuições de Huizinga foram criticadas e receberam adendos de Eco (1989) e Callois, (1988, 1990), no entanto, ainda assim, o lúdico fica restrito ao universo do “jogo”. (MARCELLINO, 2008)

Portanto, seguindo o pensar de Marcellino (1999) vemos que:

“O conceito de lúdico, assim, é bem mais abrangente do que o conceito de lazer. As possibilidades de ocorrência do lúdico, na nossa sociedade, são bem maiores do que as do lazer, pois ele não está preso a um tempo definido”. (MARCELLINO, 1999, p. 13)

O grande número de palavras, entretanto, não contribui para a sua especificação.

Na área das chamadas Ciências Humanas vamos encontrar, quer nos autores clássicos, quer nos contemporâneos neles baseados, tentativas de especificação conceitual bastante variadas.

Devido a esse fator, os autores utilizam, num mesmo texto, vários desses termos (jogo, brinquedo, brincadeira, festa) para substituir a palavra lúdico.

Assim, segundo Marcellino (1999, p. 14) “o lúdico tem mais condições de se manifestar no período de lazer das pessoas”.

Portanto, os jogos podem ser conceituados como sendo as atividades lúdicas que outorgam prazer e agrado em sua execução, são conteúdos fundamentais para o processo educativo e de aprendizagem, já que eles passam a ser incorporados a nossas experiências

junto com as sensações e emoções de agrado e de prazer. Essas experiências lúdicas passam a ser a fonte da qualidade de vida, dado que as ações dentro do jogo se constituem em uma experiência agradável, a qual podemos recorrer em qualquer momento, seja para desfrutar novamente da ação ou simplesmente para sentir as sensações proprioceptivas que guardamos em nossa memória e as levamos à tona nas recordações.

Interessante comprovar assim a existência de jogos e brincadeiras específicas para cada uma das faixas etárias ou períodos de desenvolvimento e também das diferentes conotações que passam a ter as mesmas atividades lúdicas em diferentes períodos do ciclo de vida das pessoas.

## 2.2 EDUCAÇÃO E O LÚDICO

O mundo escolar é marcado pela preparação para o futuro, pela importância das atividades adultas e pela homogeneização dos sujeitos, abstraídos em um ideal de futuro cidadão. Nele imperam a racionalidade, a produtividade, a competição, a disciplina, o esforço, e a responsabilidade.

Segundo Olivier apud Marcellino (1999, p. 20) “o lúdico é definitivamente banido da vida das crianças. Ou, ao menos, é o que se tenta fazer”.

A escola não sobreviveria apenas com os deveres e a disciplina que impõe. Temos, então, o lazer educativo, o lazer complementar e o lazer cansativo, todos com características utilitaristas e de obrigatoriedade, que esvaziam as atividades do elemento lúdico que poderiam conter.

Mas o lúdico, como nos mostra Olivier apud Marcellino (1999, p. 21) que tem no prazer uma de suas características fundamentais, “não se contenta com as migalhas que a escola lhe atira: ele abre suas próprias brechas”. Desta maneira, expulso da escola, o prazer se expressa em todas as atividades que não se nutrem do racionalismo e do utilitarismo que imperam no reino das obrigações.

Portanto, Olivier apud Marcellino (1999), entende o lúdico como sendo:

“A alegria, a espontaneidade, a referência não aos parâmetros da racionalidade, mas a uma lógica diferente: a lógica do ser feliz agora, do construir o futuro (e não do preparar-se para o dia em que ele despencará sobre nossas cabeças), do revolver o velho e construir o novo”. (OLIVIER APUD MARCELLINO, 1999, p. 21)

Segundo Olivier apud Marcellino (1999), o lúdico deve ser considerado em seus aspectos fundamentais:

1. O lúdico é um fim em si mesmo, ou seja, ele não é um meio através do qual alcançamos outro objetivo: seu objetivo é a vivência prazerosa de sua atividade. O lúdico é o “gosto por que gosto” que as crianças tantas vezes usam para expressar as suas preferências (enquanto nós insistimos para que elas nos forneçam explicações mais racionais: “Sim, mas você gosta por quê? Deve haver algum motivo...” O lúdico não tem motivos: ele é);
2. O lúdico é espontâneo. Difere, assim, de toda atividade imposta, obrigatória; é aqui que prazer e dever não se encontram, nem no infinito, nem na eternidade;
3. O lúdico pertence à dimensão do sonho, da magia, da sensibilidade; os princípios da racionalidade não são aqui enfatizados. Está mais relacionado com o princípio do prazer do que o da realidade e poderíamos nos perguntar se muitas das mazelas atuais da humanidade não advêm da ênfase excessiva que a psicanálise deu a este último. Vivenciar os sonhos e os desejos tornou-se sinônimo de imaturidade ou de inadaptação;
4. O lúdico se baseia na atualidade: ocupa-se do aqui e do agora, não da preparação de um futuro inexistente. Sendo o hoje a semente da qual germinará o amanhã, podemos dizer que o lúdico favorece a utopia, a construção do futuro a partir do presente;
5. O lúdico privilegia a criatividade, a inventividade e a imaginação, por sua própria ligação com os fundamentos do prazer. Não comporta regras preestabelecidas, nem velhos caminhos já trilhados; abre novos caminhos, vislumbra outros possíveis. (OLIVIER APUD MARCELLINO, 1999)

Quando tratamos sobre imaturidade, vale ressaltar aqui o pensar de Rubem Alves quando cita a propósito Peter Berger: “Maturidade é o estado de uma mente que foi reprimida, chegou a um bom termo com o *status quo* e desistiu dos impetuosos sonhos de aventura e realização.” (ALVES, 1987, p. 95)

Reconhecer o lúdico é reconhecer a especificidade da infância: permitir que as crianças sejam crianças e vivam como crianças; é ocupar-se do presente, porque o futuro dele decorre; é esquecer o discurso que fala da criança e ouvir as crianças falarem por si mesmas; É redescobrir a linguagem dos nossos desejos e conferir-lhe o mesmo lugar que tem a linguagem da razão; é redescobrir a corporeidade ao invés de dicotomizar o homem em corpo e alma; é abrir portas e janelas e deixar que a inclinação vital penetre na escola, espante a poeira, apague as regras escritas na lousa e acorde as crianças desse sono letárgico no qual por tanto tempo deixaram de sonhar.

Segundo França apud Marcellino (1999) nos mostra que:

“Não dá, portanto, para discutir lazer sem reconhecer a instrumentalização desses desejos pelo “espírito capitalístico” que transforma tudo em mercadoria, em bons negócios, em bem de consumo, em margens de lucro, em aumento do capital. Não dá para discutir lazer sem reconhecer sua construção histórica enquanto uma elaboração cultural do desejo do homem pelo prazer, pelo gozo, pelo bem-estar, pelo lúdico. Não dá para discutir lazer sem reconhecer suas expressões atuais e reconhecer o que aliena e animaliza e o que humaniza. Não dá para discutir lazer sem reconhecer os fetiches, sem reconhecer as possibilidades históricas de humanização, de desalienação, que não ocorrem fora do marco de desalienação do trabalho”. (FRANÇA APUD MARCELLINO, 1999, p. 37)

### 2.2.1 Educação Física e o Lúdico

Sendo a educação infantil a primeira etapa para a Educação Básica é de extrema importância a reflexão sobre o papel da educação física e do jogo no desenvolvimento da criança.

Durante muito tempo, o discurso que interpor-se as bases da Educação Física Escolar e as vertentes pedagógicas que a sustentaram se respaldou em conceitos biológicos que propagavam, em última instância, a construção de corpos fortes, saudáveis e disciplinados.

Nesse sentido, Romera apud Marcellino (1999) nos coloque que:

“A valorização do esporte se fez presente, para que, dentre outros objetivos, contribuísse para que os jovens em idade escolar, por intermédio de uma propaganda cultura esportiva, alcançassem um corpo saudável e obediente às regras por ele veiculadas pelo *status quo*”. (ROMERA APUD MARCELLINO, 1999, p. 73)

Segundo Silva (2008), existe uma estreita ligação entre a atividade motora e a atividade cognitiva ao longo de todos os períodos evolutivos, sendo assim o substrato físico da criança é a matéria prima da educação.

Desta forma, podemos dizer que a educação física em qualquer faixa etária ultrapassa os limites do corpo, mas principalmente na infância esta prática contribui para o desenvolvimento de valores sociais e éticos ajudando assim para a formação do caráter da criança.

Para Silva apud Puig Roig (1994): “jogar não é estudar nem trabalhar, mas jogando a criança aprende, sobretudo a conhecer o mundo que a cerca”. Já para os autores Garófano e Caveda (2002) “o jogo na infância terá um papel psicopedagógico evidente, permitindo um harmonioso crescimento do corpo, da inteligência, da afetividade, da criatividade, da socialização, sendo a fonte mais importante de progresso e atividade”. Para Silva apud Guton (1982) “a educação física e o jogo tratam-se de uma forma privilegiada de expressão infantil”.

Segundo Maturana e Verden-Zóller (1994):

“(…) na vida diária distinguimos como jogo qualquer atividade vivenciada no presente de sua realização e executada emocionalmente sem nenhum propósito exterior a ela. Ou, em outras palavras, falamos de jogo toda vez que observamos seres humanos ou outros animais envolvidos no prazer do que estão fazendo como se seu fazer não tivesse nenhum propósito externo”. (MATURANA E VERDEN-ZÓLLER, 1994, p. 89)

Na atualidade, o esporte continua sendo compreendido como o fazer pedagógico da Educação Física Escolar. Observa-se o caráter de competitividade e seletividade próprio do esporte, portanto, por ele difundido e valorizado.

Romera apud Marcellino (1999) observa que:

“Torna-se quase unânime a associação que a sociedade faz entre esporte e saúde, vinculando a esse o desenvolvimento de tantos outros aspectos relativos à formação do ser humano integral. (...) o esporte, enquanto conteúdo da Educação Física, proporciona apenas aspectos favoráveis ao processo educativo”. (ROMERA APUD MARCELLINO, 1999, p. 74)

A prática esportiva no campo da Educação Física Escolar é compreendida como meio de alcançar todo e qualquer objetivo e como fim o objetivo propriamente dito, bem como a função principal, da Educação Física, refere-se a uma abordagem do homem no que diz respeito aos seus aspectos físicos, psicológicos e sociais.

Numa abordagem da atividade física, que compreende o jogo, como um elemento lúdico da cultura, o jogar é fonte de relacionamento humano em que o outro é parceiro e não adversário, com o qual se joga com e não contra.

Nesse sentido Romera apud Marcellino (1999) disserta que, “a Educação Física, esse rico espaço para o encontro humano, tem condições de estar abordando com um outro enfoque a cultura corporal”. (ROMERA APUD MARCELLINO, 1999, p. 79)

Podemos dizer então que, na atividade física, o jogo está mais próximo do brincar, podendo proporcionar maior valorização de elementos lúdicos da cultura, alcançando uma formação mais crítica e criativa do homem.

Assim, Romera apud Marcellino (1999) afirma que,

“Nessas manifestações que apresentam caráter lúdico, o homem se coloca de maneira mais espontânea de frente às atividades e desenvolve aspectos referentes à sua autoconfiança e autoconhecimento, uma vez que se encontra desprovido de tantas exigências que a sociedade lhe impõe”. (ROMERA APUD MARCELLINO, 1999, p. 79)

Marcellino (1990) afirma que, “para reforçar aquilo que acredita ser um meio pelo qual o homem pode estar deixando fruir sua personalidade e se afirmando como ser criativo, desenvolvendo um conhecimento de si”. (MARCELLINO, 1990, p. 80)

Nesse sentido, Romera apud Marcellino (1999) afirma, novamente,

“Que este ensaio não tem por objetivo a negação do esporte como modo de intervenção da Educação Física, mas sim uma maior valorização dos elementos lúdicos da cultura, que possam ser propagados por meio dela”. (ROMERA APUD MARCELLINO, 1999, p. 80)

Assim, tal defesa se faz necessária por acreditar que através de uma maior introdução de conteúdos lúdicos nas aulas de Educação Física, o professor desse componente curricular estará proporcionando um ambiente de socialização, cooperação e autoconhecimento a seus alunos, onde a criatividade se encontre presente no cotidiano da escola, transformando esse espaço em um lugar de encontro humano.

Através de uma pedagogia lúdica, a Educação Física tem maior possibilidade de atender as necessidades de seus educandos, Romera apud Marcellino (1999) relata que:

“Uma vez que estando esses desprovidos da necessidade de competir, de se firmar em posições de destaque, vivenciam um comportamento que os leva a se colarem de maneira ‘natural’ de frente as propostas que o professor apresenta, agindo assim com ‘naturalidade’”. (ROMERA APUD MARCELLINO, 1999, p. 80)

O elemento lúdico, além de ocasionar um encontro mais espontâneo entre as pessoas, é também capaz de resgatar componentes da cultura infantil, a bagagem cultural que cada criança criou e que teve que abandonar do lado externo dos muros escolares quando de seu ingresso na escola, como afirma Romera apud Marcellino (1999, p. 80).

Uma pedagogia educacional que valorize o lúdico encontra-se estreitamente vinculada à valorização do momento presente, jamais abrindo mão do prazer que deve acompanhar o saber.

Ao vivenciar os elementos lúdicos, propagados por uma Educação Física liberta dos valores do esporte e da competição, afirma Romera apud Marcellino (1999) que:

“O homem resgata a oportunidade de encontrar-se de frente a si próprio, reconhecendo e demonstrando seus sentimentos, emoções e destituindo-se, ao mesmo tempo, dos modelos pelos quais as regras impostas pela sociedade pretendem enquadrá-lo”. (ROMERA APUD MARCELLINO, 1999, p. 82).

Dessa forma, Marcellino (1990) defende alguns cuidados que se tem de tomar, quando da valorização dos componentes lúdicos da cultura manifestados no lazer:

“A consideração da relação entre a manifestação do componente lúdico da cultura, no lazer, e na educação, transcende a aquisição de informações, vai além dos conteúdos culturais. Não se trata da consideração de um instrumento leve e eficaz para facilitar o processo de aprendizagem, para a adequação conformista do indivíduo a uma inquestionável sociedade estabelecida. Longe disso, é uma questão de participação cultural - usufruir e criar cultura”. (MARCELLINO, 1990, p. 45)

O que se defende nesse relato é uma maior valorização dos componentes lúdicos da cultura, dentro das aulas de Educação Física Escolar, em detrimento de um conteúdo unificado representado pelo esporte.

Tal defesa respalda-se nos alertas feitos por Marcellino (1990), no que ele ressalta a respeito da valorização do componente lúdico da cultura, nas manifestações do lazer, que de modo concordante, transfiro para o universo da Educação Física Escolar.

Quando se propõe a valorização do lúdico, também não significa dizer que as aulas de Educação Física deverão se perder em meio a uma série de brincadeiras e ou atividades desprovidas de um objetivo a ser alcançado.

Portanto, a valorizar o lúdico na Educação Física significa também apontar para uma concepção de ensino e aprendizagem que inclui variados aspectos do desenvolvimento (moral, afetivo, cognitivo, social e motor).

Assim, aceitando ser esse o principal objetivo que deve traçar os rumos da educação, a valorização do ser humano, é que estaremos conquistando uma sociedade mais humana e prazerosa para se viver.

### 3 A GINÁSTICA LABORAL

A educação física brasileira foi evoluindo no decorrer dos tempos, deixando sua vinculação com as instituições militares e sendo enfatizada em diversos contextos, como o escolar, o empresarial.

Neste capítulo enfatizaremos a importância da adoção do programa de atividades físicas dentro de empresas, conhecido como Ginástica Laboral. Esse tipo de atividade já vem sendo efetuado em nosso país por alguns empresários mais esclarecidos e com idéias de vanguarda.

O ser humano nasceu para movimentos globais, e as condições de trabalho atuais, com alta repetitividade e monotonia, limitam a natureza humana.

Para tentar amenizar este problema, empresas lançam mão da Ginástica Laboral, pois acreditam que esta possa colaborar com este processo, no sentido do desenvolvimento e evolução dos indivíduos e organizações, dependendo da competência, grau de conscientização e postura ética adotada pelos profissionais que a conduzem.

Para Pena Marinho apud Polito (2002), a Ginástica na Empresa tem como objetivo geral:

“Suscitar, desenvolver e aprimorar as qualidades físicas, do industrial, estimular o funcionamento de seus órgãos e, como principal objetivo, desenvolver excepcionalmente certas qualidades que a natureza da profissão escolhida exige para melhor rendimento de trabalho e, melhor ainda, dar ao organismo uma compensação, de modo tal, que as sinergias musculares, muito solicitadas durante o trabalho, possam obter para seus músculos um relaxamento adequado, enquanto em outras, em que a solicitação foi quase nula, sejam convenientemente exercitadas, de maneira a evitar a atrofia dos elementos componentes e, como consequência, a redução de sua capacidade”. (PENA MARINHO APUD POLITO, 2002, p. 30)

Normalmente os trabalhadores apresentam um maior número de lesões nos tendões dos membros superiores, principalmente os da mão, punho, bíceps e músculo supra-espinal. Movimentos normais ou repetitivos produzem luxações (deslocamento de uma das superfícies articulares para fora da articulação), sobrecarga articular e degeneração de cartilagens e tendões.

Sabe-se também que a realização de determinados movimentos corporais por um período de tempo prolongado traz como consequência uma redução no nível de lactato e na concentração de potássio nas células musculares ativadas, ocasionando uma diminuição na impermeabilização da membrana celular.

Pode-se perceber a importância disto para o trabalhador se levarmos em consideração que o balanço potássio-sódio é de suma importância para a excitabilidade e a recuperação das fibras musculares.

Períodos de repouso e exercícios leves, como os que são ministrados na Ginástica Laboral, são de extrema importância para reverter o quadro de fadiga muscular. Na realidade exercícios leves em outros grupos musculares que não sejam aqueles já fadigados podem promover a recuperação de uma musculatura, sendo também muito importantes os exercícios de alongamento e relaxamento.

As aulas de Ginástica Laboral, segundo Monteiro, devem preferencialmente serem ministradas por profissionais de Educação Física, bem como ter a participação de fisioterapeutas, vejamos o que a autora nos relata:

“Os profissionais de Educação Física são os mais indicados para ministrar as aulas de G. L., pois além do conhecimento científico e técnico das necessidades dos participantes, têm o conhecimento necessário das técnicas para motivar a participação. Os fisioterapeutas têm participação importante, juntamente com o Educador Físico, na elaboração do diagnóstico de acordo com o esforço físico necessário para o desempenho das tarefas diárias da jornada de trabalho, bem como atuam na reabilitação dos funcionários que apresentam inflamações constatadas”. (MONTEIRO)

### 3.1 EVOLUÇÃO E HISTÓRICO

É de suma importância que saibamos um pouco do histórico dessa atividade que vem crescendo e ocupando lugares essenciais no corpo estrutural de uma empresa. Assim, o primeiro registro de Ginástica Laboral é na Polônia, onde é chamada de ginástica de pausa e destinada a operários, isso por volta 1925. Após alguns anos foram realizadas experiências também na Holanda. Na Rússia, 150 mil empresas, envolvendo cinco milhões de operários, praticavam a ginástica de pausa adaptada a cada cargo. Outros países que seguiram experiências neste sentido são Bulgária, Alemanha, França, Bélgica e Suécia. (CAÑETE 1996)

De acordo com os autores Zilli (2002) e Mascelani (1988), “a ginástica surge no ambiente de trabalho em 1925, sob a terminologia de ‘ginástica de pausa’”. Porém, estes nos lembram que ainda existe divergência a respeito da paternidade e origem da mesma.

Segundo Cañete (1996), a Ginástica Laboral, propriamente dita, teve seu início no Japão onde, desde 1928, os funcionários dos correios participavam de sessões de ginástica diariamente, visando à descontração e o cultivo à saúde.

Como nos mostra Cañete apud Polito, (2002), foi somente após a II Guerra Mundial que o Japão iniciou essa prática, vejamos na íntegra:

“Após a Segunda Guerra Mundial, este hábito foi difundido por todo o país e, atualmente, um terço dos trabalhadores japoneses exercitam-se diariamente, tendo obtido como resultados, em 1960, a diminuição dos acidentes de trabalho, o aumento da produtividade e a melhoria do bem-estar geral dos trabalhadores”. (CAÑETE APUD POLITO, 2002, p. 25)

Podemos perceber que com a realização dessa prática, os japoneses conseguiram promover o engajamento consciente de seus empregados, o enorme crescimento de sua economia, sendo até hoje um dos exemplos mais importantes ao incentivo desta atividade. Países como França, Bélgica e Suécia também realizaram pesquisas sobre o assunto.

Os resultados destas pesquisas têm mostrado influências positivas da ginástica sobre o tempo de reação, a coordenação, a sensibilidade e a atenção, facilidade para realizar o trabalho, diminuição da fadiga.

A Ginástica Laboral é mais uma ferramenta disponível dentro da ergonomia desenvolvida em uma empresa, no sentido de prevenir as doenças ocupacionais, contribuindo para melhoria da qualidade de vida dos funcionários.

De acordo com a Revista Proteção de abril de 1999, na Bulgária e na antiga URSS foram realizadas pesquisas comparando a produção uma hora antes e uma hora após a ginástica constataram que na última hora cresce o rendimento, o que vem a compensar o tempo de pausa.

“Pesquisas na Bélgica, Bulgária e URSS mostraram que a reação viso motora melhora em 42 a 65 por cento das pessoas que participam de um programa de ginástica. Com a aplicação de um teste de acomodação visual, comprovou-se, com um grupo de mulheres executando trabalho de precisão, que os resultados obtidos com a Ginástica Laboral compensatória foram mais positivos do que o simples emprego da pausa. Outros aspectos que as pesquisas revelam é o aumento da atenção e concentração. Utilizando-se testes de atenção constataram que o número de erros era menos elevado entre os mecanógrafos que se submetiam ao programa de Ginástica Laboral compensatória do que os que tinham apenas repouso passivo na jornada de trabalho. A função cardiovascular e respiratória também foi investigada e constatou-se um aumento que variou de 25 a 37 por cento da capacidade vital. Com a prática regular da ginástica de pausa durante um período prolongado, observou-se uma redução progressiva no aumento da frequência cardíaca durante as sessões e uma diminuição mais rápida após a pausa. Estes efeitos são considerados importantes, pois a ginástica apresenta fraca intensidade”. (REVISTA PROTEÇÃO, 1999, p. 48)

A Ginástica Laboral compensatória tem proporcionado um incremento na saúde dos trabalhadores mediante melhorias no funcionamento do coração, pulmões, órgãos internos e atividade do sistema nervoso central, uma vez que as pausas no trabalho, aliadas a Ginástica Laboral, facilitam a circulação sanguínea a todos os tecidos corporais, ampliam a ação respiratória em função de uma melhor oxigenação a nível pulmonar, reduzem a congestão mental produzida pela concentração e ações intelectuais persistente, contribuem para eliminar a tensão emocional e nervosa.

No Brasil as empresas estão cada dia mais, abrindo suas portas para a Ginástica Laboral. No Rio Grande do Sul, por exemplo, segundo Kolling apud Polito (2002), houve uma experiência pioneira iniciada em 1973, quando foi implantado um projeto experimental em cinco empresas do Vale dos Sinos. O projeto foi elaborado pela Federação de Estabelecimentos de Ensino Superior (FEEVALE) e implantado em parceria com o Sesi. Segundo Schimitz apud Polito (2002, p. 2-3), o projeto tinha caráter experimental e visava aprofundar estudos nesta área, conforme informou a diretora de uma das empresas.

De acordo com Polito (2002), após a experiência no Vale dos Sinos, a Ginástica Laboral caiu no esquecimento por um longo período, a autora conclui assim:

“Conforme pode-se concluir, ela não evoluiu naquele período, devido aos objetivos da pesquisa realizada pela FEEVALE e SESI serem apenas de estudo e de não haver, naquela época, uma mentalidade que favorecesse a implantação deste tipo de trabalho e também resultados que dessem base para a implantação do programa em outras empresas”. (POLITO, 2002, p. 27)

Foi somente na década de 1980 que a Ginástica Laboral começou a ser retomada, ressurgindo com força total na década de 1990, onde foi enfatizada a qualidade de vida no trabalho, condenando-se o estresse e as lesões causadas pelo trabalho repetitivo.

### 3.2 CONCEITOS

Pesquisadores da área conceituam a Ginástica Laboral de acordo com a visão adotada em suas pesquisas. Nesse sentido a Ginástica Laboral é uma atividade física que trabalha a mente, o corpo, auto-estima, os relacionamentos interpessoais aplicados no ambiente de trabalho durante o expediente.

Kolling (1980), conceitua a Ginástica Laboral como sendo:

“É um repouso ativo que aproveita as pausas regulares durante a jornada de trabalho, para exercitar os músculos correspondentes e relaxar os grupos musculares que estão em contração durante o trabalho, tendo como objetivo a prevenção da fadiga”. (KOLLING, 1980)

Através do conceito supra citado, poderemos então definir a Ginástica Laboral como sendo toda atividade física coletiva proporcionada aos trabalhadores, que ocorrerá durante a jornada de trabalho, seja no início, durante ou ao final do dia de trabalho visando a melhora das condições físicas do trabalhador.

A Enciclopédia Livre conceitua a Ginástica Laboral como sendo:

“Conjunto de práticas de exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho (donde o qualificativo *laboral*), com a finalidade de colocar previamente cada pessoa - e todos - da equipe ou grupo de trabalho bem preparadas para o exercício do labor diário. Usualmente baseia-se em técnicas de alongamento, distribuídas pelas várias partes do corpo, dos membros, passando pelo tronco, à cabeça, sendo, de ordinário, orientada ou supervisionada por um especialista no assunto ou por alguém (do grupo) por esse especialista treinado”. (ENCICLOPÉDIA LIVRE)

Para o professor de Educação Física, com especialização em exercício físico na promoção da saúde, João Daniel Rodrigues, define Ginástica Laboral como sendo “o exercício físico orientado durante o horário do expediente visando benefícios pessoais no trabalho”.

O professor explica que esse tipo de atividade tem como objetivo minimizar os impactos negativos oriundos do sedentarismo na vida e na saúde do trabalhador, onde explica que:

“Através dela temos uma diminuição nos problemas de saúde do trabalhador, produzindo um aumento na produtividade da empresa, isto se deve ao fato de haver uma diminuição na ocorrência de faltas ao trabalho por motivos médicos e uma queda nos índices de acidentes de trabalho. Estatísticas apontam um retorno de 3 a 5 vezes sobre a verba aplicada por uma empresa em um programa de Ginástica Laboral e bons hábitos de saúde, considerando faltas e outros encargos que incidem sobre a folha de pagamento”. (RODRIGUES)

Segundo a NESRA (Associação Nacional de Serviços e Recreação para Empregados dos Estados Unidos), Ginástica Laboral seria:

“A prática voluntária de atividades físicas realizadas pelos trabalhadores coletivamente dentro do próprio local de trabalho durante sua jornada diária que, por meio de exercícios específicos, tem como meta prevenir e/ou amenizar as doenças decorrentes da atividade que desempenham”. (NESRA)

A ginástica laboral também conhecida como ginástica de pausa, ginástica do trabalho, compensatória e atividade física na empresa (MASCELANI, 2001).

Segundo Carvalho (2004), a Ginástica Laboral ou Ginástica de Pausa é conceituada como sendo:

“A prática da atividade física orientada e dirigida durante o horário do expediente e no local de trabalho, isto é, existe uma pausa para que possam ser realizados exercícios físicos que visam benefícios pessoais e no trabalho. Tem como principal objetivo minimizar os impactos negativos oriundos do sedentarismo na vida e na saúde do trabalhador”. (CARVALHO, 2004)

Uma definição clássica também conhecida é a do Serviço Social da Indústria (SESI), que a caracteriza como “(...) a prática voluntária de atividades físicas realizadas pelos trabalhadores, coletivamente, dentro do próprio local de trabalho, durante sua jornada diária” (SESI, 1999 apud SOUZA, 2003).

Portanto, representa um conjunto de atividades aplicadas aos problemas de trabalho, particularmente aos trabalhadores de qualquer tipo de atividade. É praticada no ambiente de trabalho junto às máquinas, escrivaninhas, eventualmente no refeitório ou espaço livre, de conformidade com o tipo de trabalho, por um breve tempo de 10 a 15 minutos.

Ginástica laboral ou ginástica do trabalho, como é mais comumente chamada entre os profissionais do centro do país (São Paulo, Rio de Janeiro, etc.) recebe esta denominação por ser uma atividade física voltada especificamente para o mundo do trabalho ou laboral (CAÑETE, 1996).

Como forma de exemplificação podemos dizer que correspondem a exercícios físicos educativos de alongamento, respiração, reeducação postural, controle corporal, percepção corporal, fortalecimento das estruturas não trabalhadas durante o trabalho, compensação dos grupos musculares envolvidos nas tarefas operacionais, respeitando o limite fisiológico e vestimenta de cada colaborador.

Um aspecto muito relevante quanto aos objetivos e efeitos da Ginástica Laboral no início do turno de trabalho, é que esta aula prepara os indivíduos para reagirem aos estímulos

externos com maior rapidez. A Ginástica Laboral foi introduzida nas empresas, como meio para promover tanto o aumento da produtividade, como a melhoria da saúde.

### 3.3 CLASSIFICAÇÃO

Segundo Monteiro, a Ginástica Laboral utilizadas pelas empresas podem ser classificadas em três tipos, onde:

**“1. Ginástica Preparatória:** praticada antes da jornada de trabalho, objetivando a preparação e adequação do indivíduo para o início do trabalho, servindo como forma de aquecimento. Tipo de exercício: Aquecimento, ativação neuromuscular, orientação corporal no tempo e no espaço. Duração de 5, 10 ou 15 minutos.

**2. Ginástica de pausa ou compensatória:** realizada no meio do expediente de trabalho, objetiva a descontração, a fim de se aliviar as tensões, compensando das exigências de suas tarefas e posturas inadequadas. Tipo de exercício: Trabalhar os músculos não solicitados e relaxar os solicitados, ministrar brincadeiras e jogos não competitivos. Duração de 5, 10 ou 15 minutos.

**3. Ginástica de relaxamento:** como o nome já diz, objetiva um relaxamento global do ser, praticada após o expediente. Tipo de exercício: alongamentos específicos e sessões de relaxamentos. Duração de 10 ou 15 minutos”. (MONTEIRO)

Nesse sentido, Zilli (2002) também concorda com a classificação abordada por Monteiro, onde classifica em três tipos a Ginástica Laboral ressaltando que:

“A Ginástica Preparatória ou de Aquecimento visa ‘ativar’ (despertar/aquecer) o trabalhador para a jornada de trabalho, sendo assim esta é realizada logo no início do expediente, despertando e tornando o indivíduo mais atento durante suas atividades, evitando assim acidentes e contusões ao longo de todo período.

Outro tipo de Ginástica Laboral é a de Compensação (compensatória) ou de Distensionamento, geralmente realizada no meio do período de trabalho, provocando uma pausa ativa no trabalhador, aumentando assim radicalmente seu poder de concentração.

A Ginástica de Relaxamento é feita ao final do expediente e prioriza recuperar o trabalhador ao final da jornada de trabalho, diminuindo assim seu desgaste físico e psicológico ao retornar ao seu convívio pessoal”. (ZILLI, 2002, p. 58-60)

Seguindo o mesmo autor, é bastante importante salientar que:

“A ginástica laboral faz parte de um projeto de qualidade de vida no trabalho com seus objetivos voltados à saúde do trabalhador e tal projeto

tem parâmetros ergonômicos que não se restringem somente à prática da atividade física”. (ZILLI, 2002, p. 69)

Deste modo, é necessário compreender todo o projeto de intervenção (a curto, médio e longo prazo) na qualidade de vida dos trabalhadores participantes. Assim, a Ginástica Laboral compõe uma das ações efetivas neste programa de qualidade de vida, sendo necessário também a reeducação alimentar, orientações ergonômicas e estruturais, acompanhamento médico preventivo (saúde) e estímulos ao desenvolvimento de hábitos saudáveis, dentro e fora do ambiente de trabalho.

Ultimamente, é possível perceber uma mudança nestes valores, devido à maior conscientização da população sobre a importância em melhorar sua qualidade de vida. Para tanto, o indivíduo passa a procurar uma alimentação mais equilibrada, realizar atividades que lhe tragam prazer, iniciando ou retornando à prática de atividade(s) física(s) regulares. Desta forma, é possível prevenir enfermidades psicossomáticas.

#### 3.4 ALGUMAS DOENÇAS OCACIONADAS EM TRABALHADORES NO SEU AMBIENTE DE TRABALHO

As empresas estão se dando conta de que não adianta mais tratar as pessoas depois do problema, pois existem várias conseqüências de ordem financeira inclusive. E que as máquinas e o ambiente de trabalho é que devem ser adaptados às pessoas (CAÑETE, 1996).

Portanto, a ergonomia associada a ginástica laboral contribui para melhorar a qualidade de vida do trabalhador, o que comprovadamente gera ganho em produtividade.

##### 3.4.1 Estresse

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

Segundo Nahas (2001), estresse é a maneira como o organismo responde a qualquer estímulo que altere seu estado de equilíbrio.

Ainda com o mesmo autor, alguns sintomas associados ao estresse, são: dores de cabeça, dores musculares e articulares, insônia, ansiedade, irritabilidade, cansaço constante,

sensação de incapacidade, perda de memória. Bem como essas seriam algumas doenças provocadas pelo estresse, vejamos: Hipertensão Arterial, Infartos Agudos do Miocárdio, Derrames Cerebrais, Câncer, Úlceras, Depressão / distúrbios nervosos, entre outras.

Importante salientar aqui, que existem ocupações humanas que, por sua natureza, são mais atingidas pelo estresse. Entre essas ocupações estão os bancários, professores, donas de casa, profissionais de UTI e emergência médica, policiais, jornalistas, etc.

### **3.4.2 D.O.R.T. e L.E.R.**

O DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho), conhecida antigamente como LER (Lesões por Esforços Repetitivos), são distúrbios que acometem tendões, músculos, nervos, ligamentos e outras estruturas responsáveis pelos movimentos dos membros superiores, das costas, região do pescoço, ombros e membros inferiores. Eles estão intimamente ligados à informatização e aos novos processos industriais. Isto porque estes levam as pessoas a permanecerem por longos períodos em posições estáticas, desempenhando tarefas mecânicas e repetitivas. Além disso, a maioria das pessoas trabalha excessivamente e em postura inadequada.

Portanto, segundo Pagliari (2002), as lesões ocupacionais são responsáveis por um grande número de afastamento médico e invalidez permanente do profissional. Assim, são algumas das doenças que surgem, principalmente em linhas de produção de indústrias e constituem-se num dos maiores grupos de manifestações clínicas.

Uma das causas desta verdadeira epidemia de doenças osteomusculares é a falta de conscientização das empresas no sentido de realmente cumprirem as micropausas para a ginástica laboral (GODOY, 2005).

As L.E.R. ocorrem como, Oliveira (1998), “resultado do uso abusivo dos músculos e tendões, por rápidos movimentos repetitivos e de força, em ações estáticas e posturas inadequadas”.

Portanto a L.E.R. pode acometer as pessoas que realizam movimentos repetitivos, independente da classe de trabalho, sendo esta caracterizada pelos agentes força e repetição.

As tendinites e tenossinovites são na experiência da NUSAT/INSS-MG, “as formas mais incidentes na população de risco, notadamente nas situações em que grande repetitividade se associa a exigência de força”, e são hoje responsável por 60% das doenças ocupacionais, conforme dados do INSS e afirmações do professor Hudson Couto (1994), apud Cañete (1996).

Porém a L.E.R não é considerada como uma doença e sim uma lesão que as vezes adquirem características de uma doença e não costumam ser graves, onde quase sempre é curável e diminui com tratamento, sendo que apenas alguns casos não evoluem bem (COUTO, 1998).

Conforme Anderson (1998), “as lesões por esforços repetitivos (como a síndrome do túnel do carpo e a tendinite) dos punhos mãos e braços aumentaram cerca de 80% desde 1990”. Relata ainda que “aconteceu uma coisa singular no caminho da revolução eletrônica. Muitos de nós acabamos sentados em mesas de trabalho, trabalhando em terminais de computadores. E isso como muitas pessoas descobriram tem seus problemas, suas conseqüências”.

Segundo Polito (2002), estas doenças podem ser causadas por três tipos de fatores: biomecânicos, psicossociais e administrativos, como será mostrado na tabela 1 a seguir:

**Tabela 1** – Fatores biomecânicos, psicossociais e administrativos.

FATORES BIOMECÂNICOS	FATORES ADMINISTRATIVOS	FATORES PSICOSSOCIAIS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetitividade dos movimentos</li> <li>• Movimentos manuais com uso da força</li> <li>• Posturas inadequadas</li> <li>• Uso de ferramentas manuais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Método de trabalho impróprio, uso de ferramentas e equipamentos impróprios.</li> <li>• Existência ou não de atmosfera de aceitação de manifestações dos trabalhadores envolvidos com a atividade</li> <li>• Encorajamento do relato de riscos potenciais               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicação dos conhecimentos de ergonomia no desenvolvimento dos postos de trabalho</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pressão no trabalho</li> <li>• Baixa autonomia. Pouco controle sobre seu trabalho</li> <li>• Falta de ajuda ou apoio de colegas de trabalho.</li> <li>• Pouca variabilidade no conteúdo da atividade.</li> </ul>

**Fonte:** POLITO, Elaine. **Ginástica Labora:** teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

### 3.5 BENEFICIOS DA GINASTICA LABORAL

Faz-se claramente necessário que as capacidades físicas e mentais do indivíduo estejam equilibradas para que ele possa desenvolver-se com o máximo rendimento em todos os sentidos com atenção, agilidade e urgência, qualidade, trabalho em equipe, produção, satisfação de clientes e motivação. É esse equilíbrio das capacidades de seus funcionários,

advindo da melhora na qualidade de vida, a que as empresas visam quando implantam os programas de Ginástica Laboral. (MARCHESINI, 2002)

Os programas promovem a saúde mental, física e social do indivíduo. Alguns de seus benefícios, segundo Pagliar (2002) são, fisiológicos psicológicos e sociais, vejamos:

**a.) Fisiológicos**

- Provoca o aumento da circulação sanguínea em nível da estrutura muscular, melhorando a oxigenação dos músculos e tendões e diminuindo o acúmulo do ácido láctico;
- Melhora a mobilidade e flexibilidade músculo articular;
- Diminui as inflamações e traumas;
- Melhora a postura;
- Diminui a tensão muscular desnecessária;
- Diminui o esforço na execução das tarefas diárias;
- Facilita a adaptação ao posto de trabalho;
- Melhora a condição do estado de saúde geral.

**b.) Psicológicos**

- Favorece a mudança da rotina;
- Reforça a auto-estima;
- Mostra a preocupação da empresa com seus funcionários;
- Melhora a capacidade de concentração no trabalho.

**c.) Sociais**

- Desperta o surgimento de novas lideranças;
- Favorece o contato pessoal;
- Promove a integração social;
- Favorece o sentido de grupo - se sentem parte de um todo;
- Melhora o relacionamento. (PAGLIAR, 2002)

Segundo Zilli (2002), são diversos os resultados obtidos com a introdução de um programa de Ginástica Laboral, vejamos alguns desses benefícios:

- Melhoria da condição de saúde geral de todos os funcionários;
- Melhor adaptação ao posto de trabalho;
- Melhoria na produção (qualitativamente e quantitativamente);
- Melhora no clima organizacional;
- Diminuição de queixas relativas à dor;
- Diminuição na procura ambulatorial;
- Diminuição nos acidentes de trabalho;
- Diminuição no afastamento por D.O.R.T. (LER);
- Melhoria do atendimento ao cliente externo. (ZILLI, 2002)

Monteiro nos coloca que não é só o trabalhador que tem benefícios, mas a empresa também possui contribuições com o incentivo da prática da Ginástica Laboral, assim, segundo a autora vejamos alguns benefícios:

- Diminuir os acidentes de trabalho;
- Diminuir o absenteísmo e a rotatividade;
- Incrementar a responsabilidade social;
- Prevenir e reabilitar as doenças ocupacionais.

Portanto, importante enfatizar, segundo Couto (1995) a importância da pausa para o organismo humano. Dentre os mecanismos que previnem as lesões, através da realização de pausas em atividades repetitivas, o autor destacar que:

- o fluxo de sangue normal retira as concentrações acumuladas de ácido láctico muscular, evitando assim possíveis irritações nas terminações nervosas livres;
- os tendões retornam às suas estruturas normais, voltando a sua formação normal (viscoelasticidade e conformação); e
- lubrificação dos tendões pelo líquido sinovial, evitando atrito interestrutural. (COUTO, 1995)

### 3.6 ALGUMAS DINÂMICAS

A técnica quebra gelo tem os seguintes benefícios:

- Ajuda a tirar as tensões do grupo, desinibindo as pessoas para o encontro.
- Pode ser uma brincadeira onde as pessoas se movimentam e se descontraem.
- Resgata e trabalha as experiências.
- São recursos que quebram a seriedade do grupo e aproximam as pessoas.

Vejamos alguns exemplos que podem ser adaptados na ginástica laboral, retirados do CDOF, Dinâmica de Grupo.

#### 3.6.1. Pega-rabo

Convide seus amigos para brincar. Escolha um lugar onde todos possam correr sem quebrar objetos ou os ossos do corpo! Cada um deve ter preso ao corpo um "rabo" feito de jornal, lenço ou corda. Quando a brincadeira começar, cada participante deve pegar o maior número de rabos. Quem perder seu rabo deve se sentar e esperar a brincadeira acabar.

#### 3.6.2 Dinâmica do Desafio

Material: Caixa de bombom enrolada para presente.

Procedimento: colocar uma música animada para tocar e vai passando no círculo uma caixa (no tamanho de uma caixa de sapato, explica-se para os participas antes que é apenas uma brincadeira e que dentro da caixa tem uma ordem a ser feita por quem ficar com ela quando a música parar. A pessoa que vai dar o comando deve estar de costas para não ver quem está a caixa ao parar a música, daí o coordenador faz um pequeno suspense, com perguntas do tipo: tá preparado? você vai ter que pagar o mico viu, seja lá qual for a ordem você vai ter que obedecer, quer abrir? ou vamos continuar? Inicia a música novamente e passa novamente a caixa se aquele topar em não abrir, podendo-se fazer isso por algumas vezes e pela última vez avisa que agora é para valer quem pegar agora vai ter que abrir, Ok? Esta é a última vez, e quando o felizardo o fizer terá a feliz surpresa e encontrará um chocolate sonho de valsa com a ordem 'coma o chocolate'.

Objetivos: essa dinâmica serve para nós percebermos o quanto temos medo de desafios, pois observamos como as pessoas têm pressa de passar a caixa para o outro, mas que devemos ter coragem e enfrentar os desafios da vida, pois por mais difícil que seja o desafio, no final podemos ter uma feliz surpresa/vitória.

### 3.6.3 Dinâmica do “Escravos de Jô”

Esta dinâmica vem de uma brincadeira popular do mesmo nome, mas que nessa atividade tem o objetivo de “quebra gelo” podendo ser observado a atenção e concentração dos participantes.

Em círculo, cada participante fica com um toquinho (ou qualquer objeto rígido).

Primeiro o Coordenador deve ter certeza de que todos sabem a letra da música que deve ser:

Os escravos de jó jogavam cachangá;

Os escravos de jó jogavam cachangá;

Tira, põe, deixa o zé pereira ficar;

Guerreiros com guerreiros fazem zigue, zigue zá (Refrão que repete duas vezes)

#### 1º Modo Normal:

Os escravos de jó jogavam cachangá (passando seu toquinho para o outro da direita);

Os escravos de jó jogavam cachangá (passando seu toquinho para o outro da direita);

Tira (levanta o toquinho), põe (põe na sua frente na mesa), deixa o zé pereira ficar (aponta para o toquinho na frente e balança o dedo);

Guerreiros com guerreiros fazem zigue (passando seu toquinho para o outro da direita), zigue (volta seu toquinho da direita para o colega da esquerda), zá (volta seu toquinho para o outro da direita) (refrão que repete duas vezes).

2º Modo:

faz a mesma seqüência acima só para a esquerda

3º Modo:

faz a mesma seqüência acima sem cantar em voz alta, mas canta-se em memória.

4º Modo:

faz a mesma seqüência acima em pé executando com um pé.

5º Modo:

Faz a mesma seqüência acima com 2 toquinhos, um para cada lado.

Dinâmica da “Escultura”

Esta dinâmica estimula a expressão corporal e criatividade.

2 x 2 ou 3 x 3, os grupos devem fazer a seguinte tarefa:

Um participante trabalha com escultor enquanto os outro(s) ficam estátua (parados).

O escultor deve usar a criatividade de acordo com o objetivo esperado pelo

Coordenador, ou seja, pode buscar:

- estátua mais engraçada
- estátua mais criativa
- estátua mais assustadora
- estátua mais bonita, etc.

Quando o escultor acabar (estipulado o prazo para que todos finalizem), seu trabalho vai ser julgado juntamente com os outros grupos. Pode haver premiação ou apenas palmas.

### **3.6.4 Dinâmica do “Pegadinha do Animal”**

Entrega-se a cada participante um papel com o nome de um animal, sem ver o do outro. Em seguida todos ficam em círculo de mãos dadas. Quando o animal for chamado pelo coordenador, a pessoa correspondente ao animal, deve se agachar tentando abaixar os colegas da direita e da esquerda. E os outros devem tentar impedir que ele se abaixe.

Obs: todos os animais são iguais, e quando o coordenador chama o nome do animal todos vão cair de “bumbum” no chão, causando uma grande risada geral.

Objetivo: “quebra gelo” descontração geral.

### **3.6.5 Dinâmica: "Urso de pelúcia"**

Objetivo: mostrar que o outro é importante pra nossa vida

Material: um urso de pelúcia

Procedimento:

Forme um círculo com todos e passe o urso de mão em mão, quem estiver com o urso deverá falar o que tem vontade de fazer com ele. No final que todos falarem deve-se pedir para que façam o mesmo que fizeram com o urso com a pessoa do lado.

### **3.6.6 Caça ao tesouro**

Objetivo: ajudar as pessoas a memorizarem os nomes umas das outras, desinibir, facilitar a identificação entre pessoas parecidas.

Para quantas pessoas: cerca de 20 pessoas. Se for um grupo maior, é interessante aumentar o número de questões propostas.

Material necessário: uma folha com o questionário e um lápis ou caneta para cada um.

Descrição da dinâmica: o coordenador explica aos participantes que agora se inicia um momento em que todos terão a grande chance de se conhecerem.

A partir da lista de descrições, cada um deve encontrar uma pessoa que se encaixe em cada item e pedir a ela que assine o nome na lacuna.

1. Alguém com a mesma cor de olhos que os seus;
2. Alguém que viva numa casa sem fumantes;
3. Alguém que já tenha morado em outra cidade;
4. Alguém cujo primeiro nome tenha mais de seis letras;
5. Alguém que use óculos;
6. Alguém que esteja com uma camiseta da mesma cor que a sua;
7. Alguém que goste de verde-abacate;
8. Alguém que tenha a mesma idade que você;
9. Alguém que esteja de meias azuis;

10. Alguém que tenha um animal de estimação (qual?).

Pode-se aumentar a quantidade de questões ou reformular estas, dependendo do tipo e do tamanho do grupo.

## 4 EXPERIÊNCIAS BRASILEIRAS COM GINÁSTICA LABORAL E O LÚDICO

A Ginástica Laboral vem sendo desenvolvida com sucesso nas empresas. O contato com a Ginástica Laboral acabou criando o hábito de praticar exercícios antes mesmo de iniciar o trabalho.

Os novos postos de trabalho ocasionam dificuldade de cooperação e comunicação, levando ao isolamento, o que estimula o envolvimento do trabalhador com a monotonia das tarefas. Isso acarreta cansaço, ao mesmo tempo em que lhe é exigido alto grau de atenção e respostas rápidas. Na prática, pessoas que não se sentem satisfeitas e tranqüilas em seu ambiente de trabalho, e cujos níveis de tensão e insegurança são significativos, tornam-se mais predispostas a sofrerem acidentes de trabalho e cometerem erros. Além disso, tendem a resistir mais aos programas de prevenção (CAÑETE, 1996).

Sempre que um programa de ginástica laboral é implantado numa empresa, já são de conhecimento dos profissionais da Saúde, Engenharia de Segurança do Trabalho e RH, os problemas que levaram a solicitá-lo. Na maioria das vezes associados a prejuízo com absenteísmo, baixa produtividade, causas trabalhistas, ou acidentes do trabalho, esses problemas não podem ser sanados apenas com os exercícios. Necessitam de programas mais amplos de Gestão de Custos Humanos no Trabalho, de preferência aqueles que partam de ferramentas diagnósticas precisas, como a avaliação ergonômica.

Assim, se faz necessário tratar, mesmo que superficialmente, sobre a ergonomia, que seria o estudo do comportamento do homem em relação ao seu trabalho. Segundo a Associação Brasileira de Ergonomia (ABERGO, 2000), “a ergonomia objetiva modificar os sistemas de trabalho para adequar as atividades nele existentes às características, habilidades e limitações das pessoas com vistas ao seu desenvolvimento eficiente, confortável e seguro”. De acordo com o informativo da Legislação de Segurança e Medicina do Trabalho (LSMT) e da Associação Brasileira para Prevenção de Acidentes (ABPA), “para avaliar a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, cabe ao empregador realizar a análise ergonômica do trabalho”. (NR – 17.1.2, 1995)

### 4.1 ALGUNS ESTUDOS DE CASOS NA PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL

Este tópico tem como finalidade a exemplificação real de empresas seja de pequeno, médio ou grande porte, primeiramente será feita algumas citações para que em sub tópicos possamos relatar mais detalhadamente a utilização e desenvolvimento em uma agroindústria

no ramo de frigoríficos e abatedouro de carnes da região dos campos gerais, a outra abordagem será feita na indústria de construção e montagem (Techint S.A.), na seqüência a utilização da Ginástica Laboral no TRF da 1ª Região, e por fim no BNDES.

Operadores dos equipamentos de corte e manuseio de eucaliptos, da empresa Florestal Sul, em Capão Bonito, já garantem o seu bem estar físico. Durante dez minutos, sob a orientação de um professor de educação física todos participam da Ginástica Laboral que vem sendo aplicada há dois anos entre os funcionários. (PAGLIARI, 2002)

A Kodak, também oferece a Ginástica Laboral a seus colaboradores, desde 1995, e a partir de então se criou uma nova consciência corporal, ajudando na prevenção de doenças ocupacionais conhecidas por DORT - Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho.

Na Fujiwara EPI em Apucarana/PR, após a implantação, a dois anos, da Ginástica Laboral na empresa, foi verificado um aumento significativo na produção de calçados em 10%, um menor índice de afastamento por LER/DORT, acidentes de trabalho e um melhor relacionamento interpessoal dos funcionários.

Uma empresa de gestão e assessoria de eventos Esportivos e Qualidade de Vida Empresarial foi contratada para realizar avaliações físicas nos departamentos da NET S.A. As avaliações consistiam na medição da força das mãos e flexibilidade dos colaboradores. O resultado foi que 70% dos avaliados tiveram boa performance de força, mas no teste de flexibilidade 85% dos avaliados estavam com escores insuficientes no âmbito da saúde. A pesquisa inicial foi uma enquete com os departamentos primando a acomodação e satisfação dos colaboradores, obtendo uma avaliação técnica do setor (MARCHESINI, 2002). Pesquisas e avaliações físicas individuais foram realizadas com cada colaborador dos departamentos. As avaliações levaram em conta a força física e a flexibilidade de cada um. O início do programa se deu com aulas de cinco minutos em cada período (manhã, tarde, noite), três vezes por semana, com temas técnicos para cada aula, a fim de desenvolver uma metodologia para a prevenção de DORT/LER e melhoria da qualidade de vida.

Após a implantação, foi feita a primeira avaliação dos resultados. Notou-se que o aspecto motivacional foi importante e substancial, segundo as pesquisas; 82% dos participantes disseram que melhorou o ambiente de trabalho; 68% disseram que diminuiu o stress.

Segundo Carvalho (2003) para trabalhadores administrativos, independentemente da atividade exercida, possuem alguns fatores em comum: “trabalham sem se movimentar (parados ou em pé) por muito tempo, muitas vezes submetidos a cobranças e estresse”.

O autor cita alguns exemplos de problemas decorrentes de tal ambiente sendo: problemas de postura, tendinites, pressão alta, etc. Salienta ainda que, algumas funções podem ter ainda outros agravantes, como digitadores ou programadores, que utilizam demasiadamente determinados músculos do braço e mão para trabalhar.

Vejamos o que nos propõe Carvalho (2003) no sentido de alguns exercícios:

“Em primeiro lugar, é recomendável parar por alguns minutos pelo menos a cada duas horas de trabalho e executar alguns alongamentos para grandes grupos musculares como ombros, tronco e pernas. Isso combate a má postura e evita formigamentos por problemas circulatórios. Movimentos como elevação do ombro, sua projeção para frente e para trás ajudam. Para o pescoço, flexione-o para frente e para trás, também de um lado para o outro e por fim um grande movimento circular da cabeça (circundação).

Para o tronco, espreguice-se (flexão para trás), dobre-se (flexão para frente) e incline-se flexionando lateralmente. Faça os movimentos gentil e lentamente.

Em relação às pernas, utilize as escadas sempre que se locomover por alguns andares, promovendo uma melhor circulação. Além dos benefícios cardiovasculares, promovidos até mesmo em pequenas distâncias, você estará aumentando seu gasto calórico, importante fator na manutenção da saúde”. (CARVALHO 2003)

Importante esclarecer que para funções específicas há exercícios específicos, como lembra Carvalho (2003), vejamos:

“Se você trabalha ou passa muito tempo diante de um computador, por exemplo, deve realizar uma pausa periódica para olhar e focalizar objetos distantes, aliviando a visão. Também deve realizar exercícios de alongamento para as mãos e antebraços, evitando sobrecarga por digitação ou utilização do mouse: Estenda o braço à frente, deixando a mão relaxadamente caída para baixo. Com a outra mão, puxe gentilmente os dedos para baixo na direção do seu quadril, com as costas da mão voltadas para a tela do computador, por 20 a 30 segundos, para alongar a musculatura posterior de seu antebraço. Puxe a mão relaxada agora para cima, em direção à sua cabeça e com a palma da mão voltada para a tela do computador, para alongar a musculatura anterior da mão e antebraço. Repita, realizando os mesmos exercícios para o outro braço”. (CARVALHO, 2003)

Assim, nos exercícios programados devem buscar a contração muscular antagonista daquela exigida durante o trabalho, provocando assim um alongamento e relaxamento desta. Quando as atividades de trabalho forem unilaterais, deve-se praticar também exercícios de compensação para o lado menos solicitado.

#### 4.1.1 Frigorífico e Abatedouro de carnes

Esse tópico foi retirado da XXVI ENEGEP (Encontro Nacional de Engenharia de Produção), realizado em Fortaleza – CE, de 9 a 11 de outubro de 2006. Tendo como órgão fiscalizador a ABEPRO (Associação Brasileira de Engenharia de Produção), onde a mesma busca assim promover o conhecimento científico e difundir as pesquisas da área de Engenharia de Produção.

O estudo de caso ocorreu em uma agroindústria, empresa do ramo de frigoríficos e abatedouro de carnes na região dos campos gerais. A empresa conta com 3.800 funcionários e apresenta um programa denominado de Qualidade de Vida No Trabalho (PQVT).

Como nos explica Defani e Xavier (2006), este programa é constituído de ações que visam proporcionar ao trabalhador saúde e bem estar. Estão inseridos no programa, ações do tipo, rodízio de funções, treinamentos no local de trabalho, ações psicossociais, comitês operacionais para melhoria no ambiente de trabalho, reposição energética, reabilitação motora, e as pausas para a ginástica laboral.

Este estudo trata especificamente da manutenção do programa de ginástica laboral que é parte integrante do PQVT desta empresa. O programa de ginástica laboral é realizado antes do início da jornada de trabalho e várias vezes durante a jornada de trabalho dentro dos diversos setores da indústria. Existe um professor de Educação Física, que é responsável pelo programa, onde o mesmo tem um grupo de 180 funcionários que são chamados de multiplicadores da ginástica laboral, que aplicam diariamente os exercícios da ginástica laboral para os outros funcionários da empresa. (DEFANI E XAVIER, 2006)

Estes multiplicadores, recebem treinamento mensal, orientados pelo professor, para execução dos exercícios. Os multiplicadores recebem apostilas com exercícios, que são repassados para todos os funcionários da empresa nos horários destinados a ginástica laboral.

O programa existe nesta regional desde o ano de 2001, contudo a ferramenta criada pela empresa para manutenção do programa tem pouco mais de 1 ano, salienta Defani e Xavier (2006)

A ginástica laboral preparatória tem duração de 8 minutos, e é constituída de exercícios de aquecimento específicos para cada setor, conforme atividade desenvolvida.

A ginástica compensatória tem duração de 2 a 3 minutos, e é aplicada a cada hora de trabalho.

Como são diversos os setores da empresa e são muitos os funcionários que participam do programa, a empresa criou uma ferramenta para realizar a manutenção do

programa de ginástica laboral. Esta ferramenta foi construída embasada em outra ferramenta utilizada pela empresa para avaliação o programa 5 S (Programa de Qualidade Total).

Para preenchimento das informações na ferramenta de avaliação do programa de ginástica outro grupo de funcionários foi treinado com a finalidade de aprender os critérios a serem avaliados no programa de ginástica laboral. A este grupo a empresa denominou o nome de avaliadores da ginástica laboral. Estes avaliadores acompanham diariamente as ginásticas dentro dos setores e com a ferramenta e os critérios a serem avaliados em mãos realizam as avaliações. (DEFANI E XAVIER, 2006)

Os resultados apontam de uma forma geral, que o programa em 2005 andou bem, e a ferramenta utilizada para realizar a manutenção do programa funcionou, uma vez que possibilitou diagnosticar como o programa se comportou mês a mês durante um ano.

Como os resultados eram mensais, a ferramenta possibilitou aos supervisores de cada área e de cada setor, a criação de planos de ação para correção dos problemas detectados pela ferramenta. Percebe-se que a ferramenta possibilita tratar o problema de forma isolada, ou seja, os planos de ações elaborados pelos supervisores de área atingiam especificamente a causa.

Observou-se que esta ferramenta, pode ser adaptada a outras situações que são pertinentes ao programa PQVT desta empresa, bastando apenas criar critérios específicos conforme a situação a ser avaliada.

#### **4.1.2 Indústria de Construção e Montagem Techint S.A.**

Neste tópico será discutir os resultados obtidos na implantação e manutenção de um programa de Ginástica Laboral, específico para trabalhadores em uma empresa de construção e montagem industrial, durante as atividades de construção e montagem do contrato de expansão da REPLAN (Refinaria de Planejamento da PETROBRÁS, localizada em Paulínia, estado de São Paulo, Brasil).

Como será observado no decorrer deste tópico, através das conclusões obtidas, foi possível identificar os grupos musculares mais exigidos, as regiões de ocorrência de dor ou estresse muscular, e áreas do corpo passíveis de desenvolvimento de lesões (LER/DORT), permitindo a preparação de aulas específicas e direcionadas, de acordo com o *state-of-art* das técnicas de alongamento muscular existentes na educação física. Como principal *output* deste estudo, estabeleceu-se um padrão de ginástica laboral ajustado, com parâmetros de controle e gestão claramente definidos, que possibilitaram o *start-up* de programas semelhantes em

futuros empreendimentos empresariais do setor, implementando a Ginástica Laboral na empresa e inserindo a Educação Física no ambiente de trabalho.

Segundo Souza e Venditti Junior (2004) a Techint S.A. mantém um Programa de Ginástica Laboral durante as atividades de construção e montagem do contrato de expansão da REPLAN. Este projeto pretende dar continuidade aos trabalhos preventivos e profiláticos realizados pelo Setor de Serviços de Saúde da empresa.

Para a realização desse programa, a empresa adotou as seguintes etapas, de acordo com Zilli (2002):

- pré-projeto;
- pré-implantação e implantação;
- consolidação;
- comprometimento;
- sustentação, contatos e negociação; e
- avaliação. (ZILLI, 2002)

Conforme salienta Souza e Venditti Junior (2004) a respeito dessas etapas:

“Procuramos nesse caso seguir este eixo sistemático e confirmar assim a necessidade principalmente das etapas iniciais de projeto, análise do caso e implantação, sem deixar de lado, logicamente a importância da avaliação (inicial, parcial e geral). É muito comum encontrar condutas de aplicação da ginástica laboral em linhas de produção, escritórios, atendimento ao cliente enfim, em todos os setores de trabalho. Porém, raras são as publicações referentes a este tipo de atividade aplicadas à construção civil, principalmente de maneira tão específica como é o caso em tela”.

Portanto, segundo Souza e Venditti Junior (2004), a implantação deste programa exigiu a estruturação global e específica de um processo adaptado de acordo com as possibilidades e necessidades da rotina laboral pré-existente deste público-alvo. Para tanto, alguns fatores foram cuidadosamente observados, vejamos:

- Identificação dos tipos de atividades operacionais realizadas pelos funcionários da Techint S.A. (observação e triagem de funções e tarefas dos colaboradores);
- Realização de uma análise ergonômica, avaliando quais grupos musculares são mais requisitados no cotidiano de cada grupo, pois:

Faz-se absolutamente necessária à análise ergonômica do trabalho, pois sem ela, as sessões de Ginástica Laboral seriam apenas um paliativo momentâneo, já que alguns minutos de alongamento e relaxamento não seriam capazes de atuar com eficácia sobre a má postura ocasionada por um mobiliário anti-ergonômico ou tarefas deficientemente prescritas, realizadas durante seis ou oito horas. (MARTINS E DUARTE apud SOUZA, 2003)

Como resultado da observação prévia, Souza e Venditti Junior (2004) nos relata que foram identificados e classificados as seguintes atividades:

- a) Atividades de natureza administrativa (contadores, digitadores, chefes de departamentos, secretárias, auxiliares de escritório, recepcionistas, etc). Este grupo está na maior parte do dia sentado e realizando trabalhos de natureza manual, para isto utiliza sua coordenação motora fina. Os grupos musculares mais utilizados são: Cervical - m. esternocleidomastóide; Ombro - m. trapézio e m. deltóide; Mãos e punhos - m. palmar longo, mm. flexores e extensores da mão.
- b) Atividades de natureza de carga (pedreiros, marceneiros, serralheiros, montadores de andaime, soldadores, auxiliares de serviços gerais, etc). O trabalho destes indivíduos está diretamente relacionado a serviços "braçais", coordenação motora global. Grupos musculares: Ombro - m. deltóide; Braço - m. bíceps, m. tríceps e m. braquiorradial; Costas - m. grande dorsal e mm. rombóides; Perna - m. quadríceps e mm. posteriores de coxa.
- c) Atividades de Natureza Coordenativa (supervisores, motoristas, técnicos de segurança do trabalho, médicos, enfermeiros, encarregados, etc). Estes indivíduos passam parte do dia em pé, quando não estão realizando algum tipo de atividade que exija um certo grau de força ou resistência muscular. Grupos musculares: Ombro - m. deltóide e m. esternocleidomastóide; Costas - m. grande dorsal; Mãos e Punho - mm. extensores e flexores; Perna - m. quadríceps, mm. posteriores da coxa.

Esta parte da pesquisa corresponde, portanto, ao pré-projeto, pré-implantação e implantação, como nos explica Souza e Venditti Junior (2004).

Seguindo as etapas de Zilli (2002), após os estudos iniciais e coleta de dados e características, podemos partir para a consolidação e comprometimento com o programa. Isto significa que se deve ter a preocupação em consolidar e permitir ao trabalhador a conscientização e adesão de sua participação de maneira efetiva, pró-ativa e responsável.

Importante dizer que participaram deste estudo 1.847 funcionários da empresa, ambos os sexos, com faixa etária entre 26 e 49 anos. O período de aplicação deste programa de Ginástica laboral foi de 10 de janeiro de 2003 até 20 de julho de 2003 (6 meses e 10 dias = 190 dias).

Os profissionais de Educação Física envolvidos no projeto foram 06 professores formados em educação física e 04 estagiários do mesmo curso; além de uma banca consultora composta por profissionais de fisioterapia, terapia ocupacional, nutrição, assistente social/recursos humanos, psicologia do trabalho, segurança e o coordenador do projeto de atividades e sistematização da ginástica laboral na empresa. Esta banca consultora era constituída por 08 indivíduos que colaboravam direta ou indiretamente neste projeto.

Como nos enfatiza Souza e Venditti Junior (2004) vemos na íntegra o que foi dito por eles em relação as intervenções:

“As intervenções foram diárias (regularmente), aplicadas aos participantes em aulas ou encontros orientados com duração de 15 minutos diários. O conteúdo destas intervenções foi: alongamentos simples, relaxamentos, movimentos circulares de grandes grupos musculares, atividades lúdicas, jogos e brincadeiras e dinâmicas de grupo. Utilizamos recursos de música em alguns encontros, algumas aulas temáticas, aulas avaliativas e sessões gradativas de alongamento e trabalhos músculo-articulares”. (SOUZA E VENDITTI JUNIOR, 2004)

Os exercícios e atividades realizadas foram: pré-alongamento, alongamento e aquecimento, onde os alongamentos estáticos são os mais utilizados dentro dos planejamentos de aula. Isto se deve ao fato de que estes tipos de atividade apresentam algumas vantagens no caso da construção civil. Durante os alongamentos, diversas orientações são passadas aos alunos. Temos uma grande variedade de exercícios estáticos e dinâmicos, individuais e coletivos (duplas, grupos e interativos), que são sistematizados e desenvolvidos durante as intervenções do programa.

Segundo Souza e Venditti Junior (2004), estes tipos de atividades apresenta algumas vantagens no caso da construção civil:

- Uma vez que os colaboradores da empresa demonstraram, em sua maioria, pouco contato com atividades físicas, a permanência por um certo período de tempo em um determinado movimento facilita a execução do mesmo;
- Este tipo de alongamento pode ser realizado em locais com pouco espaço e em terrenos variados;
- Existe uma possibilidade de maior concentração no alongamento estático, como também se torna mais fácil para exercícios que exigem certo grau de equilíbrio.

Durante os alongamentos, diversas orientações são passadas aos alunos. Primordialmente, que a dor não deve fazer parte dos exercícios. Isto se deve ao fato de que, mesmo existindo avaliações médicas, a individualidade de cada um é de difícil mensuração.

Avaliação e diagnóstico, analisando a aptidão física, qualidade de vida, biomecânica e ergonomia, a fim de permitir uma correta adequação da atividade física, também fazem parte da sistematização. Ocorre também a realização de palestras informativas, conscientizando os funcionários da empresa sobre a importância da Ginástica Laboral, os problemas provenientes da má postura, as doenças relacionadas ao trabalho sua prevenção e o incentivo à prática regular da atividade física.

Através dos prontuários de saúde (anamneses) e questionários individuais da própria empresa e seu departamento de saúde ocupacional, foi possível identificar quais regiões do corpo existe maior incidência e queixas de dor, desconforto muscular ou afecções músculo-esqueléticas relacionadas ao trabalho. Esta triagem e levantamento do histórico de queixas ósteo-articulares pode facilitar o mapeamento das regiões de risco das categorias de serviços e posições de trabalho.

Este levantamento é, em seguida, visualizado em questionários de “*trigger-points*”, ou seja, pontos de incidência de dor ou sobrecarga assinalados em uma figura representativa de um indivíduo e seus grupos musculares que exerça aquela função na empresa.

Todos os participantes da pesquisa se submeteram a este exame médico, sendo considerados aptos à intervenção do programa e sem restrições médicas rigorosas.

De posse desta informação, foi possível realizar um mapeamento completo e específico (*trigger-point*) das áreas do corpo passíveis de desenvolvimento de traumas osteomusculares como também LER/DORT.

Como nos lembra Souza e Venditti Junior (2004), também foi realizada a identificação e correção das posturas, assim como o levantamento das anormalidades psico-comportamentais e fatores ambientais incidentes, que possivelmente contribuiriam para as afecções musculares dos colaboradores, através da consultoria multidisciplinar atuante no projeto.

Este mapeamento (aliado aos relatórios de atendimento mantidos pelo ambulatório da empresa) auxiliou na determinação das regiões do corpo onde ocorrem mais freqüentemente as dores ocupacionais elencadas a seguir:

- Lombalgias;
- Membros inferiores ;

- Ombro; e
- Pescoço. (SOUZA E VENDITTI JUNIOR, 2004)

É comum observar nos programas de atividades físicas para empresas, uma maior ênfase nos exercícios voltados para membros superiores, englobando coluna cervical, torácica e lombar, articulação glenoumeral, cúbito e carpo, segundo Lima (2003).

Como foi verificado através dos questionários individuais e também de levantamentos feitos pelo Departamento de Saúde da empresa, os colaboradores constantemente adquiriam enfermidades em membros inferiores, sendo assim foi necessário criar um planejamento onde músculos como quadríceps, bíceps femural, tibial anterior e panturrilha, fossem atendidos pelo programa de maneira semelhante aos grupos musculares de regiões superiores (acima da cintura pélvica). (SOUZA E VENDITTI JUNIOR, 2004)

Esta necessidade se justifica devido ao fato de que alguns grupos de trabalhadores (montadores de andaime, pedreiros, ajudantes, marceneiros), mantêm-se por muito tempo sobre os membros inferiores em posições estáticas, muitas vezes passando horas trabalhando com uma amplitude de movimento muito pequena. Isto faz com que os grupos musculares envolvidos entrem em fadiga rapidamente, ocorrendo um aumento efetivo da pressão hidrotástica do sangue nas veias e acúmulo progressivo de líquidos tissulares nas extremidades inferiores (ZILLI, 2002).

Segundo Grandjean (1998):

“Os esforços estáticos estão associados com o aumento do risco de inflamações nas articulações, bainhas dos tendões, doenças dos discos intervertebrais e câibras musculares. Tais indícios nos levam a crer que não só estes trabalhadores em questão estão sujeitos a adquirir este tipo de doença ocupacional, mas potencialmente, qualquer colaborador que, em algum momento de sua ocupação dentro da empresa, passe por algumas horas em posição estática”.

Para que problemas como estes possam ser minimizados, os grupos de ginástica devem apresentar características ocupacionais semelhantes, nas quais os indivíduos que precisam de ênfase nos exercícios de membro inferior realizam aulas juntos, onde são prescritas atividades que estimulam a circulação sangüínea destes membros. O mesmo acontece com os que necessitam trabalhar mais a região cervical, lombar, mãos e punhos (digitadores e funcionários do escritório). Estes colaboradores realizam exercícios específicos para estas regiões.

Dentro das atividades realizadas pelos funcionários da empresa, envolvidas no programa, o trabalho de movimentação de materiais e atividades com carga são comuns. Constantemente o indivíduo mantém uma postura “em agachamento”, exigindo um esforço muito grande dos discos intervertebrais, principalmente L4 e L5 (lombar). Outra região onde existe uma grande concentração de contrações musculares é o pescoço (cervical), sendo assim, as aulas procuram orientar exercícios e atividades nestes planos.

Foi notada uma melhoria no desempenho dos trabalhos dentro da Empresa depois da implantação do programa de Ginástica Laboral, no período de 5 meses (janeiro/2003 a Maio/2003), mostrando um aumento de praticamente 1 ponto percentual, deixando evidente os objetivos e metas oferecidas pelo programa. (SOUZA E VENDITTI JUNIOR, 2004)

Podemos também analisar dados obtidos sobre os atendimentos do ambulatório referente a queixas ósteo-musculares, no período de Novembro/2002 a Fevereiro/2003, sempre levando em consideração que o número de funcionários aumentou de 690 para 1250 trabalhadores. Informações obtidas a partir do banco de dados da própria empresa, com relação ao período anterior à efetivação do programa de ginástica laboral na empresa Techint S.A. (SOUZA E VENDITTI JUNIOR, 2004)

Houve um decréscimo nos atendimentos ambulatoriais durante os meses de janeiro e fevereiro (com relação aos meses anteriores à implementação do programa), onde foi dado o início das atividades físicas no trabalho.

Foram obtidos também dados sobre acidentes de trabalho no período de Nov/2002 a Mai/2003. Antes da implantação do programa, Jan/2003, houve um caso de acidente com afastamento, o que não voltou a ocorrer após a efetivação da Ginástica Laboral dentro da empresa. (SOUZA E VENDITTI JUNIOR, 2004)

Podemos notar através dos dados que os acidentes no trabalho sem afastamento diminuíram após a Ginástica Laboral, mesmo o número de funcionário tendo aumentado.

Também destacamos os dados obtidos dentro da empresa no período de Janeiro/03 a Maio/03 em relação ao absenteísmo (faltas no trabalho), com início do programa em Janeiro de 2003.

Foi possível perceber também uma maior integração entre as diferentes comunidades da empresa, isto é, como as aulas atendem a todos os setores de trabalho sem distinção de cargo, indivíduos de diferentes posições passam a conviver num mesmo ambiente onde não existe a presença da hierarquia corporativa (do chefe e do subalterno/subordinado).

Analisando o número de faltas e a incidência de doenças ósteo-musculares relacionadas ao trabalho, podemos afirmar que as mesmas apresentaram decréscimo conforme média estatística dos casos de afastamento.

A ginástica laboral tem uma grande importância no que diz respeito à produtividade. A produção é analisada em um período de dois anos após a implantação do programa, e sua eficácia é comprovada através de números obtidos dentro da empresa. Nota-se que a produtividade teve aumento significativo com a implantação da atividade física na empresa.

O índice de gravidade das doenças foi amortizado, pois o período de ausência no trabalho diminuiu. Observa-se também a diminuição dos casos crônicos, que requeriam longos períodos de afastamento. Com isto, comprova-se a redução no absenteísmo.

Outro dado importante que é possível verificar após a Ginástica Laboral, segundo Souza e Venditti Junior (2004):

“É a frequência com a qual os funcionários procuram o ambulatório, após um ano da implantação do programa, foi registrado um decréscimo de 52% na procura ambulatorial. Nada pode ser mais prazeroso para indivíduos que atuam na área da saúde, do que poder identificar os benefícios que seus esforços vem propiciando para uma certa comunidade. Isto torna nosso trabalho mais ameno e nos incentiva a continuar as atividades em parceria com empresas e instituições que investem nos seus colaboradores”.

#### **4.1.3 TRF 1ª Região**

Nesse tópico avaliaremos a utilização da Ginástica Laboral junto ao Tribunal Regional Federal da 1ª Região, onde o mesmo lançou pela Intranet, o Programa Integrado de Ginástica Laboral, de modo a oferecer aos magistrados e servidores do TRF e das Seções Judiciárias uma série de exercícios de alongamentos, visando a promover a saúde e prevenir as LER/DORT (Lesões por Esforços Repetitivos/Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).

Segundo os juízes Aloísio Palmeira e Tourinho Neto, a enorme carga de trabalho em todas as instâncias do Poder Judiciário e, particularmente, na Justiça Federal da 1ª Região estimula o aparecimento dessas doenças, constituindo-se, hoje, numa das principais causas de requerimentos de licenças para tratamento de saúde.

O fato mais grave, porém, é que nem sempre o servidor ou magistrado consegue se recuperar do problema, tendo, então, de conviver com a doença e, conseqüentemente, com as dores que ela proporciona.

Pensando em amenizar essa situação, foi que a Presidência do Tribunal se dispôs a realizar o presente Programa, fruto da união de esforços do Programa de Assistência aos Servidores – PRO-SOCIAL, da Secretaria de Informática – SECIN e da Assessoria de Comunicação Social – ASCOM.

Esta presidência espera, assim, estar contribuindo para melhorar as condições de trabalho de todos aqueles que contribuem para que nossa Justiça Federal possa bem atender os seus jurisdicionados.

Na intranet encontra-se disponibilizado exercícios para algumas regiões do corpo, entre os quais, para os ombros e braços, pescoço, costas, mãos e punhos. Veremos mais detalhadamente nos itens abaixo:

- Ombros e Braços

- entrelace os dedos;
- estique os braços para cima com as palmas das mãos viradas para cima;
- mantenha o alongamento por 15 segundos;
- repita 3 vezes.
- entrelace os dedos e estique os braços a sua frente;
- as palmas das mãos devem ficar voltadas para fora;
- mantenha o alongamento por 10 segundos;
- repita 3 vezes
- junte os braços ao longo do corpo;
- eleve os ombros, enchendo o peito de ar, e, em seguida, solte os ombros e expire;
- repita 3 vezes.

- Pescoço

- incline, suavemente, a cabeça para frente;
- mantenha o alongamento por 5 segundos;
- mantenha a musculatura dos ombros relaxada;
- repita 5 vezes.
- vire a cabeça para um lado, depois para o outro;
- mantenha o alongamento por 5 segundos em cada lado;

- repita 5 vezes.

- incline, suavemente, a cabeça para um lado, depois para o outro, tentando aproximar a orelha do ombro;

- mantenha o alongamento por 5 segundos em cada lado;

- repita 5 vezes.

- Costas

- com os joelhos levemente flexionados, gire o tronco na altura da cintura e olhe sobre o ombro até sentir o alongamento;

- mantenha o alongamento por 10 segundos;

- repita com o outro lado.

- coloque as mãos logo acima dos quadris com os cotovelos para trás;

- suavemente, pressione para a frente;

- levante ligeiramente o osso do peito (esterno) enquanto mantém o alongamento.

- mantenha o alongamento por 10 a 15 segundos;

- respire naturalmente.

- incline-se para a frente e alongue-se;

- mantenha a cabeça abaixada e o pescoço relaxado;

- mantenha o alongamento por 10 a 20 segundos;

- use as mãos para retornar à posição vertical.

- Mãos e Punhos

- sacuda os braços e as mãos ao lado do corpo por 10 a 12 segundos;

- mantenha o maxilar relaxado e deixe os ombros soltos enquanto a tensão é eliminada;

- entrelace os dedos à sua frente;

- gire as mãos e punhos no sentido horário 10 vezes;

- repita no sentido anti-horário 10 vezes.

- com as mãos unidas na altura do peito, abaixe-as para separar as palmas, deixando os dedos unidos;

- mantenha por 10 segundos;

- repita 5 vezes.

Encontra-se disponível também na intranet algumas dicas para a prevenção, entre elas:

### **1 - ATIVIDADE FÍSICA REGULAR**

A atividade física regular e moderada é um dos grandes fatores de proteção contra as LER/DORT. 30 minutos de atividade física diária são suficientes para fortalecer a musculatura, aliviar a tensão e propiciar uma sensação de bem-estar.

### **2 - CONTROLE DA TENSÃO**

A tensão e o estresse são fatores que contribuem para o aparecimento de dores musculares. Descubra uma atividade que lhe dê prazer (jardinagem, leitura, música, dança, etc.) e pratique-a com frequência. Faça uma atividade física, aprenda técnicas de relaxamento, procure alimentar-se adequadamente.

### **3 - GINÁSTICA LABORAL**

O Pró-Social colocou a sua disposição uma série de exercícios adaptados para as necessidades impostas pelo tipo de trabalho realizado neste Tribunal. Os exercícios podem ser feitos nos próprios postos de trabalho, em breves períodos de tempo, durante toda a jornada diária, produzindo excelentes resultados.

Lembre-se: a cada hora trabalhada, levante-se da cadeira, caminhe pela sala, espreguice-se e faça alguns alongamentos. Em poucos minutos, você estará se sentindo muito melhor para retornar à tarefa que antes executava.

### **4 - ERGONOMIA**

Procure manter a postura correta ao realizar o seu trabalho. Adeqüe, na medida do possível, a sua mesa de trabalho (altura do monitor do computador, altura da cadeira, ajuste do encosto, apoio para os pés, etc.) a seu tipo físico.

### **5- DICAS PARA DIGITAR**

- ajuste a altura do monitor de vídeo de modo que sua linha superior fique, no máximo, na altura dos seus olhos, nunca acima;
- posicione o *mouse* junto ao teclado;
- Os braços e antebraços devem trabalhar na posição horizontal;
- O uso do apoio para o punho e antebraço, durante a digitação, evita tensão nos músculos e tendões.

## **6 - DICAS AO SENTAR-SE**

- procure conhecer os recursos de ajuste de sua cadeira de trabalho.
- Ajuste a altura do suporte da cadeira em suas costas, de forma a lhe proporcionar bom apoio, sem forçar qualquer ponto da coluna;
- seus cotovelos devem ficar na altura do tampo da mesa;
- caso os pés não estejam bem apoiados,
- solicite um supedâneo (descansa-pés).

## **7- DICAS PARA O DIA-A-DIA**

- evite torção de tronco ao ter de atender chamados telefônicos;
- posicione os objetos de trabalho ao seu alcance;
- agache-se para pegar processos no chão;
- use um banquinho para pegar ou guardar processos em lugares altos.

### **4.1.4 BNDES**

Esse tópico foi extraído da revista E.F. de agosto de 2004, onde através da reportagem realizada pela Revista no BNDES (Banco Nacional de Desenvolvimento Social), no Rio de Janeiro, onde acompanhou uma aula de ginástica Laboral ministrada pelas Profissionais Valquíria Lima e Sonia Marina, sócias na Empresa Suporte Assessoria Esportiva Empresarial S/C Ltda. Cristina Dias Justo Paiva, da Área de Administração e Informática e temporariamente representante da Gestão de Qualidade de Vida e Segurança do Trabalho, diz que o BNDES é a primeira estatal brasileira a implantar um projeto para otimizar a qualidade de vida de seus funcionários.

O projeto piloto do Programa começou em abril de 2001 abrangendo sete pavimentos. Em outubro do mesmo ano o projeto foi implantado definitivamente. Hoje ele atende a quarenta pontos (trinta e oito, no Rio de Janeiro e dois, em São Paulo).

Para motivar os funcionários, os Profissionais desenvolvem aulas temáticas, utilizam música e outros elementos. A rotina nos exercícios desestimula a prática. As aulas são feitas de segunda a sexta, no rol de cada andar do edifício onde funciona o banco, no Centro do Rio de Janeiro, sempre na parte da tarde. O tipo de ginástica adotada é a Compensatória. Os pavimentos da Empresa são divididos entre seis Profissionais de Educação Física, especializados em Ginástica Laboral, que ministram, simultaneamente, aulas de 15 minutos.

Segundo Cristina, os objetivos principais para a implantação deste programa são: a diminuição do estresse e o sedentarismo, a melhora da postura e promoção da integração dos funcionários. Ela diz que estes fatores são determinantes para uma maior produtividade da Empresa. “As principais queixas referiam-se à ergonomia, ao estresse e ao sedentarismo”, explica.

O BNDES realiza estudos que comprovam os bons resultados do Programa de Qualidade de Vida, entre eles a diminuição das faltas por motivos relacionados à saúde, pedidos de licença e consultas médicas. A relação custo-benefício do Programa é bastante compensadora.

#### **4.1.4.1 Alguns depoimentos de beneficiários**

**Adeus à preguiça** - Elym Franco Rodrigues da Cunha, documentadora do BNDES, participa das aulas de Ginástica Laboral desde quando as aulas começaram no banco. Ela é uma das mais assíduas ao Programa. Elym confessa que antes de praticar a atividade na Empresa era preguiçosa, não fazia nenhum exercício e as conseqüências de seu comportamento sedentário eram ombros cansados e falta de flexibilidade. Hoje, Elym sente-se mais ágil e disposta para as atribuições do dia-a-dia. “A equipe da Supporte me incentivou a fazer caminhadas, trocar o elevador pela escada sempre que for possível, ou seja, adquirir hábitos que

**Alívio do estresse** - - Milady Bonfim Jesus, 46 anos, Analista de Sistemas, pratica musculação e Ginástica Aeróbica há 20 anos. Ela é adepta de exercícios físicos e conhece seus benefícios. “A Ginástica Laboral trabalha músculos do corpo que eu nunca havia exercitado na academia, além de aliviar o estresse no meio da jornada de trabalho e promover a integração entre os funcionários”, afirma a analista de sistemas, que faz a atividade todos os dias.

**Integração dos funcionários** - Ronaldo Barbosa Rodrigues, 46 anos, Analista de Sistemas, fazia pouca atividade física até que descobriu ter diabetes. A partir de então caminha três vezes por semana e participa das atividades de Ginástica Laboral todos os dias. “A atividade física no trabalho promove a integração dos funcionários pela saúde e alivia o estresse,” diz.

O primeiro contato com os funcionários da empresa, segundo a Profissional Valquíria Lima (CREF 000089-G/SP), pós-graduada em Ginástica Corretiva Postural e em Fisiologia do Exercício e Treinamento Personalizado, se deu da seguinte maneira:

“No primeiro dia nós ministramos uma mini-palestra, de setor em setor, para explicar aos funcionários como o trabalho será realizado, quais são os benefícios desta atividade e que é um investimento da empresa na saúde de seus colaboradores. Fazemos uma pré-avaliação e passamos um questionário. De seis em seis meses nós avaliamos os beneficiários e realizamos um quadro comparativo”.

Relata ainda que o panorama atual da Ginástica Laboral é a seguinte:

“Atualmente as empresas estão percebendo cada vez mais a importância da atividade física no ambiente de trabalho como um incentivo ao combate do sedentarismo. A Ginástica Laboral é uma alternativa de menor investimento para as empresas, que proporciona uma oportunidade para muitos trabalhadores vivenciarem a atividade física sem barreiras, tais como: local apropriado, falta de motivação ou falta de um profissional especializado. Outro aspecto importante do panorama atual da Ginástica Laboral é que esta atividade está sendo cada vez mais inserida nos programas de Qualidade de Vida das empresas, refletindo diretamente em suas Certificações de Qualidade de Serviço, como as de ISSO”.

A associação de profissionais de diferentes áreas ocorre da seguinte maneira:

“A experiência nos mostra que muitas vezes o sucesso das implantações do Programa de Ginástica Laboral é garantido pela integração entre os departamentos de Segurança do Trabalho, Medicina Ocupacional e Recursos Humanos. Além desses aspectos, outras técnicas podem complementar o programa, como por exemplo, massagem, ioga e exercícios chineses.

A função principal do Profissional de Educação Física é atuar na prevenção. O crescimento dos programas de atividade física nas empresas já está contribuindo para uma maior união entre os profissionais da área de saúde. É importante que seja respeitado o espaço de atuação de cada um, para que esse trabalho tenha resultados concretos e determine um caminho para uma vida mais saudável também no ambiente de trabalho”.

Em se tratando do perfil do profissional que trabalha com a Ginástica Laboral vem a ser o seguinte:

“Ele deve ser comunicativo, responsável, pontual - um exemplo é quando as aulas são feitas de dez em dez minutos -, e gostar do ambiente de Empresa. A Ginástica Laboral é um trabalho específico que exige do Profissional profundos conhecimentos em correção postural. Ele não pode transferir a academia para dentro da Empresa”.

## 5 CONCLUSÃO

Podemos entender que a doença do homem econômico já foi detectada. E as empresas se vêem cada dia mais interessadas em tratá-la. Isso porque o homem saudável e feliz representa maior produtividade. Ou seja, as empresas têm percebido que seu sucesso depende da compreensão da dimensão do significado do ser humano e atuação na direção do seu pleno desenvolvimento e satisfação.

Atualmente, o ser humano tornou-se o verdadeiro e principal diferencial competitivo. Objetivo das empresas tornou-se a acumulação de capital. Desta forma, quem recebe a grande vantagem? O homem econômico.

Neste contexto, uma das ações que conduzem ao aprimoramento da qualidade de vida no trabalho, o emprego da Ginástica Laboral, esta sendo gradativamente comprovado e aceito pela comunidade científica. A aplicação da ginástica, como seus benefícios, já citada e exemplificada nesse trabalho, esta crescendo a cada dia.

Assim, é bom reforçar que, independente da tarefa do trabalhador, o mesmo deve realizar freqüentes pausas na medida do possível, sejam de 10 minutos, a cada 50 minutos, ou toda vez que for necessário. Pois, ao ignorarmos as dores ou desconfortos do nosso corpo deixamos as portas abertas para as doenças ocupacionais.

Portanto, em um programa de promoção da saúde do trabalhador faz-se absolutamente necessário uma Avaliação Ergonômica anterior, para identificação de situações comprometedoras da integridade musculoesquelética e prescrição dos exercícios corretos, pois sem a avaliação, as sessões de ginástica laboral seriam apenas um paliativo momentâneo, já que alguns minutos de alongamento e relaxamento não seriam capazes de atuar com eficácia sobre a má postura ocasionada por um mobiliário anti-ergonômico ou tarefas deficientemente prescritas.

Na verdade, a tecnologia desenvolveu-se para proporcionar ao homem conforto, saúde e bem estar. No entanto, o que temos vivido no desenrolar da História é exatamente o contrário. Já se via, então, a necessidade de humanização no mundo industrial. Mas isso ainda não é nada. Devemos esperar mais, o objetivo do desenvolvimento da tecnologia cumprido, ou seja, o desenvolvimento da sociedade visando ao bem-estar e a saúde, o desenvolvimento sem trabalho. Sim, a tecnologia se desenvolveu para que o homem não tivesse trabalho (DEMASI, 1999).

Assim, pudemos concluir com a realização deste trabalho que a Ginástica laboral atende a maioria dos participantes, pois ao serem indagados acerca de suas perspectivas no

que refere-se a mesma, mostraram-se satisfeitos, devido ao curto tempo para a realização da modalidade.

Conforme mencionamos no decorrer do trabalho, é inevitável os benefícios resultantes da implantação da Ginástica Laboral no dia a dia dos trabalhadores, independente do ramo de atividade exercida pelo trabalhador.

Para o desenvolvimento deste, foi utilizado o método de pesquisa bibliográfica, utilizando-se de fontes bibliográficas, para que, desta forma, obtivéssemos maiores informações, relatos, exemplos para o perfeito desenvolvimento deste.

## 6 REFERÊNCIAS

ALTER, M.J. **Ciência da Flexibilidade**. Porto Alegre: Artmed, 1999.

ALVES, R. **A gestão do futuro**. Campinas: Papirus, 1987.

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

CAÑETE, I. **Humanização**: desafio da empresa moderna a Ginástica Laboral como um novo caminho. Porto Alegre: Foco, 1996.

CARVALHO, Sérgio H. F. de. **Ginástica Laboral**: Ponto de vista. Jan./2003. Disponível em: <[http://www.saudeemovimento.com.br/conteudos/conteudo\\_exibe1.asp?cod\\_noticia=815](http://www.saudeemovimento.com.br/conteudos/conteudo_exibe1.asp?cod_noticia=815)>. Acesso em: 01/10/08.

CDOF. **Dinâmica de Grupo**. Disponível em: <<http://www.cdof.com.br/recrea5.htm>>. Acesso em 18 out. 2008.

CONFEF. **Ginástica Laboral**. Disponível em: <[www.confef.org.br/RevistasWeb/n13/02\\_GINASTICA\\_LABORA.pdf](http://www.confef.org.br/RevistasWeb/n13/02_GINASTICA_LABORA.pdf)>. Acesso em: 03/10/2008.

COSTA FILHO, I. **Ginástica laboral**. Dez. 2001. Disponível em <<http://pessoal.onda.com.br/kikopers>>. Acessado em 30/09/08.

COUTO, H. A. **Ergonomia aplicada ao trabalho**: manual técnico da máquina humana. Belo Horizonte: Ergo, v.2, 1995.

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

DEFANI, Junior Clacindo; XAVIER, Antonio Augusto. **Manutenção do programa de ginástica laboral: estudo de caso em um abatedouro e frigorífico de carnes**. Out. 2006. Disponível em: <[www.abepro.org.br/biblioteca/ENEGEP2006\\_TR500338\\_8476.pdf](http://www.abepro.org.br/biblioteca/ENEGEP2006_TR500338_8476.pdf)>. Acesso em: 29/09/2008.

DEMASI, Domenico. **Desenvolvimento sem Trabalho**. 3. ed., São Paulo: Esfera, 1999.

GARÓFANO, Virginia Virgiana. CAVEDA, José Luis Conde. **O Jogo no currículo infantil**: Aprendizagem Através do Jogo. Editora Artmed. 2002.

GRANDJEAN, E. **Manual de Ergonomia**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

HUIZINGA, J. **Homo Ludens – 1938**. Tradução de J. P. Monteiro. São Paulo, Perspectiva, 1971.

KOLLING, A. **Ginástica Laboral Compensatória**. Revista Brasileira de Educação Física e Desporto. Brasília, 1980.

LIMA, V. **Ginástica laboral e atividade física no ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte, 2003.

MARCELLINO, N. C. **Pedagogia da animação**. Campinas: Papyrus, 1990.

MARCHESINI, Carlos Eduardo. **REVISTA MACKENZIE**. Jan./2002. São Paulo, v. 2, n. 1, p. 33-46.

MASCELANI, FILHO. R. **Curso de Ginástica Laboral**. Universidade do Contestado Concórdia SC, 2001.

MATURANA, H.; VERDEN-ZÖLLER, G. **Amor y juego: fundamentos olvidados de lo humano. desde el patriarcado a la democracia**. Santiago: Instituto de Terapia Cognitiva, 1994.

MONTEIRO, Vivian Delgado. **A Prescrição da Ginástica Laboral a partir da Avaliação Ergonômica**. Núcleo de Ergonomia e Segurança do Trabalho – NEST. Universidade Federal de Juiz de Fora / UFJF – MG.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina, PR. Midiograf, 2001.

PAGLIARI, Paulo. **REVISTA CONSCIÊNCIA**. Jul./Dez. 2002. Palmas, Pr, v. 16, n. 2, p. 19-30.

OLIVEIRA, J.R.G. **A prática da ginástica laboral**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002, p. 136.

POLETTO, S. S. **Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral, implicações metodológicas**. Dissertação de mestrado em engenharia de produção, Porto Alegre, dezembro de 2002.

POLITO, Elaine. **Ginástica Laboral: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

RAMAZZINI, B. **As doenças dos Trabalhadores**. São Paulo: FUNDACENTRO, 1992.

RODRIGUES, João Daniel. **Ginástica Laboral**. Botucatu – São Paulo. Disponível em <[http://www.botucatu.sp.gov.br/artigos/artigos/ginastica\\_laboral.prn.pdf](http://www.botucatu.sp.gov.br/artigos/artigos/ginastica_laboral.prn.pdf)>. Acessado em: 30/09/08.

SCHIMITZ, J. C. **Ginástica Laboral Compensatória**. Comunidade Esportiva. n. 16, p. 2-3, 1981.

SILVA, Rodrigo. **A Educação Física e o Jogo na Educação Infantil**. Junho de 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd121/a-educacao-fisica-e-o-jogo-na-educacao-infantil.htm>>. Acessado em 03/09/08.

SOUZA, I. **Capacitação profissional em ginástica laboral**: equipe Saúde em Ação. Campinas, 2003.

SOUZA, Irivaldo de; VENDITTI, Rubens Júnior. **Ginástica Labora**: contribuição para a saúde e qualidade de vida de trabalhadores da indústria de construção e montagem – Case Techint S.A.. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd77/laboral.htm>>. Acesso em: 02/10/2008.

VIEIRA, A. **A qualidade de vida no trabalho e o controle da Qualidade Total**. Florianópolis: Insular, 1996.

ZILLI, C. M. **Ginástica laboral e cinesiologia, uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional**. Curitiba: Editora Lovise Ltda, 2002.

---

Silvia Deutsch

( Orientadora )

---

Breno Uliana Torres

(Autor)