

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Tassiana Jans

GINÁSTICA LABORAL COMO
PRÁTICA EDUCATIVA

Campinas
2006

5 116



1290003232

TASSIANA JANS

GINÁSTICA LABORAL COMO PRÁTICA EDUCATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso
(Graduação) apresentado à Faculdade de
Educação Física da Universidade Estadual
de Campinas para a obtenção do título de
Licenciado em Educação Física

Orientadora: *Silvia* Cristina Franco Amaral

Campinas
2006

Tassiana Jans

A Ginástica Laboral como Prática Educativa

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação defendido por Tassiana Jans e aprovado pela Comissão julgadora em: 21/11/2006.

Silvia Cristina Franco Amaral
Orientadora

Renata Di Grazi
Banca examinadora

Vera Aparecida Madruga Forti
Professora responsável

Agradecimentos

Queria agradecer a minha família que me apoiou e incentivou durante toda a faculdade e mais ainda durante esse trabalho, ao meu pai que sempre demonstrou interesse e não deixou que eu desistisse, a minha mãe pela paciência e pelo carinho, aos meus irmãos que me faziam rir depois de horas no computador, ao meu cachorro que ficava no meu colo enquanto eu digitava.

Aos meus amigos que agüentaram o meu mau humor e a minha ausência durante a confecção do trabalho, que me distraíam no messenger todas as vezes que eu não agüentava mais escrever.

Queria também agradecer aos meus alunos que me ajudaram a ver alguns dos problemas que me levaram a tecer esse trabalho, a empresa em que eu trabalho, pois foi ela que me mostrou essa área de atuação da Educação Física.

Meus amigos de faculdade que depois de muitas festas e muitas brigas hoje estamos formados e ainda nos apoiamos.

Obrigada Silvia pela paciência, disposição e perseverança em me orientar, me mostrar esse novo caminho para a ginástica laboral, mesmo quando eu me perdia e não via saída para conseguir finalizar o trabalho.

Obrigada ao Vo Su que teve paciência e entendeu a minha ausência na academia durante esse ano.

Ao Roberto Higa que me emprestou o livro do Coletivo, eu peguei o livro e não devolvi mais e ainda me ajudou com algumas dúvidas.

Ao Matheus que sempre me entendeu e me deu carinho em todas as horas.

Ao pessoal do condomínio residencial Nova Petrópolis que deu várias festinhas nas horas difíceis para distrair um pouco.

E a todos que um dia me ajudaram de alguma forma durante o meu curso, durante a confecção da monografia, pode ter certeza que em algum lugar aqui nesse trabalho tem um pouquinho de vocês.

Valeu...

JANS, Tassiana. **Ginástica Laboral como prática educativa**. 2006. 29f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, 2006.

RESUMO

Trabalho baseado na teoria crítico-superadora, tentando pensar uma aula de ginástica laboral que tenha como perspectiva a educação do ser humano de forma integral. Foi realizada neste trabalho uma análise crítica da obra Metodologia do Ensino de Educação Física, uma revisão bibliográfica do tema Ginástica Laboral, e da análise de apostila utilizadas em um programa de Ginástica Laboral para responder a seguinte pergunta “será que o momento destinado para as aulas de ginástica laboral pode ser também um espaço destinado para a educação, onde o professor possa fazer intervenções, para além daquelas de correção postural?”.

Para fazer as reflexões sobre a inserção da abordagem crítico-superadora em um programa de Ginástica Laboral, as apostilas foram analisadas através de três categorias de análise, a concepção de Educação, concepção de Educação Física e que relação professor/aluno esse material possui. A ginástica laboral através desse trabalho não terá somente a função de melhoria das capacidades físicas, dessa forma o profissional de educação física que atual nessa área terá também que ser um educador capaz de orientar, promover discussões sobre cultura corporal e sobre a sociedade.

Palavras-chaves: ginástica laboral, educação, qualidade de vida no trabalho, abordagem crítico-superadora.

JANS, Tassiana. **Educative Labor gymnastics as practical**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, 2006.

ABSTRACT

Work based on the critical-superadora theory, trying to think a lesson of labor gymnastics that has as perspective the education of the human being of integral form. A critical analysis of the workmanship was carried through in this work Methodology of Ensino de Physical Educação, a bibliographical revision of the subject Labor Gymnastics, and of the analysis of it emends used in a program of Labor Gymnastics to answer the following question “will be that the moment destined for the lessons of labor gymnastics also can be a space destined for the education, where the professor can make interventions, it stops beyond those of postural correction”. To make the reflections on the insertion of the critical-superadora boarding in a program of Labor Gymnastics, you emend them had been analyzed through three categories of analysis, the conception of Education, conception of Physical Education and that relation professor/pupil this material possesss. The labor gymnastics through this work will not only have the function of improvement of the physical capacities, of this form the professional of physical education that current in this area will also have that to be an educator capable to guide, to promote quarrels on corporal culture and the society.

Key words: laboral gymnastics, education, quality of life in the work, critical theory

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
CAPÍTULO 1 – A GINÁSTICA LABORAL	10
1.1 Tipos de programa	10
1.2 Benefícios	11
1.3 Abordagem educacional a serviço de quem?	12
1.4 Alguns estudos	14
1.5 A Ginástica Laboral na empresa analisada	15
1.5.1 A Apostila	
CAPÍTULO 2 – ANÁLISE DA TEORIA CRÍTICO-SUPERADORA	18
2.1 A Educação Física	20
CAPÍTULO 3 – O PROGRAMA DE AULA: QUE PRÁTICAS EDUCATIVAS AS APOSTILAS POSSUEM?	26
CAPÍTULO 4 – CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32

Introdução

Decidi fazer Educação Física para poder ser treinadora de *handball*, já no primeiro ano entrei em contato com algumas pessoas que estavam no último ano do curso e, conversando com elas, comecei a pensar em mudanças.

Entrar em contato com as pessoas que já estavam cursando a licenciatura, com os livros que eles estavam lendo, fez com que eu me encantasse com a profissão de educadora; a partir daí, minha escolha já estava feita: seria professora de Educação Física.

Foi durante o segundo ano da faculdade que apareceu a oportunidade de trabalhar com a ginástica laboral, para dar aulas em uma empresa que fabrica celulares. Inicialmente as atividades me pareceram muito tranquilas, pois eu recebia uma apostila com os exercícios que deveriam ser dados. Era apenas ler a tal apostila e dar a “aula”. A minha primeira dificuldade foi a de trazer os funcionários até a aula, pois eles preferiam ficar sentados trabalhando ou tinham tantas coisas para serem feitas que acreditavam que a ginástica apresentava menos importância.

A partir dessa primeira dificuldade, comecei a questionar os próprios funcionários sobre o porquê de abrir mão desse direito que a própria empresa estava oferecendo para eles. Percebi que eles não conheciam os direitos que possuíam como funcionários, alguns afirmavam que tinham medo de serem demitidos se eles participassem das atividades.

O segundo problema foi a falta de autonomia para poder dar os exercícios, já que eu tinha que seguir à risca a aula pré-determinada pela empresa para qual eu trabalhava. Muitas vezes isso não correspondia com as necessidades dos funcionários, para o tipo de trabalho que eles executavam. As aulas aconteciam sem interferências e conversa, apenas alongamentos com algumas informações de como é importante alongar ou informações de como os ossos são rígidos. Muitas destas informações eram dadas sem nenhum contexto, ou seja, informações que provavelmente seriam esquecidas.

Durante uma conversa com um funcionário, percebi que a ginástica estava presente na empresa não como uma forma de ajudar os funcionários, mas como uma

forma de aumentar a produção, já que eles descansavam um pouco e diziam voltar mais animados para o trabalho. Parecia também ser usada como forma de manter os funcionários sob controle, pois eles não teriam porquê reclamar de uma empresa que oferece um programa de ginástica laboral três vezes por semana e que, depois de seis meses, passou para cinco vezes por semana.

Eu estava dentro de uma empresa multinacional fazendo o meu papel de “tarefeira”, ou seja, cumprindo as aulas sem poder fazer as interferências pedagógicas, ajudando a empresa a continuar estabelecendo o controle sobre os funcionários para que eles produzissem o máximo possível, ou seja, o volume máximo que as máquinas agüentam.

Esta análise eu teçi, em especial, a partir do terceiro ano do curso, quando entrei em contato com a abordagem crítico-superadora, que questiona essa ordem mantida pelo capitalismo. Esta teoria se fundamenta na concepção de Escola Unitária de Gramsci¹ e reconhece o ser humano como um ser histórico, capaz de transformar sua realidade, sendo a educação uma ferramenta essencial para que o homem tenha consciência desse seu potencial de transformar a sociedade.

Lendo obras que pensam uma educação física crítica surgiu a questão central desta pesquisa. Perguntei-me a partir de então se o momento destinado para as aulas de ginástica laboral poderia ser também um espaço destinado para a educação, quando o professor poderia fazer intervenções para além daquelas de correção postural.

Com base nesse pressuposto, este trabalho tem como objetivo uma análise teórica das apostilas utilizadas no programa de ginástica laboral, tomando como referencial a abordagem Crítico-Superadora, e uma revisão bibliográfica sobre o tema ginástica laboral.

¹ - A escola unitária ou de formação humanista (entendendo este termo, “humanismo”, em sentido amplo e não apenas em sentido tradicional) ou de cultura geral deveria se propor à tarefa de inserir os jovens na atividade social, depois de tê-los levado a um certo grau de maturidade e capacidade, à criação intelectual e prática e a uma certa autonomia na orientação e na iniciativa (1981 p.121).

Para a análise de apostilas, utilizadas em um programa de Ginástica Laboral por uma determinada empresa que oferece esse serviço, serão utilizadas as seguintes categorias:

- a concepção de Educação em que este material foi elaborado e que tipo de aprendizado ele fornece aos funcionários;
- a concepção de Educação Física com a observação de quais de seus conteúdos contém nesse material e em qual de sua abordagem ele está baseado;
- que tipo de relação professor/aluno este material permite ao profissional que está ministrando a aula estabelecer com os funcionários.

CAPÍTULO 1 – A Ginástica Laboral

Para Mendes, a ginástica laboral é

uma ginástica total que trabalha o cérebro, a mente, o corpo estimula o autoconhecimento, visto que amplia a consciência e a auto-estima e proporciona um melhor relacionamento consigo mesmo, com os outros e com o meio, levando a uma verdadeira mudança interna e externa das pessoas (2004 p. 02).

As atividades podem acontecer com uma frequência de duas a cinco vezes por semana e são compostas por exercícios de alongamentos, resistência muscular localizada, massagem e atividades lúdicas. Os objetivos são de atenuar os efeitos do trabalho nos corpos dos funcionários, procurando melhorar a qualidade de vida, por meio de exercícios orientados por um professor de Educação Física no próprio ambiente de trabalho.

Sabemos que uma empresa implanta um programa por ajudar a reduzir seus gastos por causa do afastamento dos funcionários que tende a diminuir com o início das aulas de Ginástica Laboral. A produtividade aumenta, pois os funcionários alegam estarem mais dispostos depois da atividade, além de a empresa ganhar *status* na sociedade por investir na saúde dos funcionários. Apesar do programa de ginástica laboral possuir benefícios para as empresas e para os trabalhadores, a empresa que contrata o serviço acaba sendo mais beneficiada, pois a ginástica laboral não é praticada por todos os seus funcionários e este ainda se torna secundário dentro das atividades diárias da empresa.

1.1 Tipos de programa

Os programas são elaborados levando em consideração em que momento do dia ela será realizada; assim, a empresa percebe quando os funcionários estão com menos atividades referentes ao seu trabalho, que pode ocorrer no final ou no início do turno

a fim de que não ocorra uma interrupção na produção ou no momento em que a produção tenha uma queda devido ao cansaço, o que ocorre principalmente no meio do expediente; apresenta, pois, a finalidade de que haja um aumento na disposição dos funcionários, fazendo com que a produção seja mantida ou aumentada.

Segundo Mendes (2004) os programas são divididos em:

- Ginástica laboral preparatória: realizada antes do início do expediente, preparando o funcionário para a jornada de trabalho, com exercícios que aquecem a musculatura que será mais exigida durante o dia;
- Ginástica laboral de pausa: exercícios realizados durante o expediente com a função de quebrar a monotonia, com atividades de alongamentos da musculatura mais exigida e fortalecimento da musculatura pouco solicitada;
- Ginástica laboral compensatória: exercícios realizados no final do expediente, para o relaxamento do corpo e atividades lúdicas para a descontração do funcionário.

1.2 Benefícios

Segundo Carvalho (2003) os benefícios podem ser divididos em:

Benefícios para os funcionários:

Fisiológicos:

Os efeitos fisiológicos são muito questionados, já que o tempo de duração de uma aula é de 10 minutos; alega-se que esse tempo é insuficiente, podendo não haver uma melhora na capacidade cardíaca, respiratória, esquelética, nem a melhor utilização das estruturas osteo-mio-articulares, com maior eficiência e menor gasto energético por

movimento específico; porém, há melhora da flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e a resistência, promovendo uma maior mobilidade e melhor postura.

Outros benefícios fisiológicos estão mais ligados à motivação do que à prática regular que a atividade ocasiona, como a promoção ao combate e prevenção das doenças profissionais, do sedentarismo, estresse, depressão, ansiedade; percebe-se uma sensação de disposição e bem estar para a jornada de trabalho, redução da sensação de fadiga no final da jornada, contribuindo para a promoção da saúde e da qualidade de vida do trabalhador e propicia, por meio da realização dos exercícios, características preparatórias, compensatórias e relaxantes no corpo humano.

Psicológicos:

Os efeitos psicológicos estão mais relacionados ao momento de pausa, pois há uma quebra na rotina, as atividades e os professores devem ser motivadores, promovendo, assim, uma alteração nesses efeitos, podendo melhorar o equilíbrio biopsicológico, a auto-estima e a auto-imagem, desenvolvimento da consciência corporal, combatendo as tensões emocionais e a melhora da atenção e concentração nas atividades desempenhadas.

Sociais:

Os efeitos sociais são provocados pela utilização das aulas em grupo nas quais os funcionários são estimulados a participar das aulas com outros funcionários em que eles terão de respeitar o outro; quando a atividade requer alongamentos em duplas, por exemplo, ou na execução de atividades recreativas, que exigem a colaboração e o entrosamento do grupo durante a atividade, favorecendo as relações sociais e trabalho em equipe e a melhoria das relações interpessoais.

E os benefícios para a empresa:

Para a empresa os benefícios estão ligados ao fator financeiro, tanto pela redução dos gastos com afastamento e substituição de pessoal, como no aumento da produtividade, havendo, ainda, uma diminuição de queixas, afastamentos médicos, acidentes e lesões, melhorando a imagem da instituição junto aos empregados e perante a sociedade.

1.3 Abordagem educacional a serviço de quem?

Uma ação pedagógica deve servir de suporte para alguém. No caso da ginástica laboral, esse aspecto será importante tanto para os funcionários quanto para a empresa; segundo Cañete (2001, p.15) “[...] as empresas que não assumirem rapidamente sua responsabilidade para com a educação e desenvolvimento de seus colaboradores, não terão o prazer de conhecer e saudar um novo século”. Isso mostra a preocupação com a educação dos trabalhadores e não apenas com sua capacidade física, mas também com o desenvolvimento intelectual de seus funcionários, ela afirma também que “A produtividade só aumenta através de dois fatores: capital e conhecimento” (CAÑETE, 2001 p.28). Assim, a educação é um fator fundamental a ser desenvolvido com os funcionários dentro do seu ambiente de trabalho sendo a ginástica laboral um momento propício para a aprendizagem.

A educação aumenta o poder dos funcionários. Dessa forma, a empresa que investe em educação tem um maior comprometimento de seus funcionários para que eles possam se diferenciar sendo livres “para pensar e agir, sendo consciente de si mesmo e da realidade”.(CAÑETE, 2001 p.32).

“A ciência, estando a serviço da produção substitui o pensamento utilitário e a lógica da produção, passa a influenciar diretamente a política, a educação, a saúde, o lazer”. (CAÑETE, 2001 p.36), mas acontece o contrário no capitalismo onde a alienação se torna um meio dos funcionários se defenderem dessa rotina exaustiva e repetitiva do trabalho, aumentando o sofrimento e a angustia do trabalhador. A utilização do programa de Ginástica Laboral acaba contribuindo para a manutenção da lógica

capitalista o que é claramente observado nos benefícios que traz para a empresa e nos artigos que se debruçam ao afirmar a importância da implantação da atividade, todos ligados ao fator físico do funcionário e econômico para a empresa.

Assim, a lógica capitalista aumenta a alienação não apenas do ser humano, mas também da sociedade na qual ela está inserida, o indivíduo “perde parcialmente ou totalmente sua capacidade de decisão. Ele se massifica”.(CAÑETE, 2001 p.53). O ser humano perde a sua capacidade de pensar, agir perde a sua consciência, se tornando uma “máquina”.

O ser humano acaba perdendo a sua liberdade, pois dessa forma ele não pensa e age pelas suas crenças e valores, perde a liberdade de decidir e acaba aceitando ordens. “O indivíduo consciente, livre e responsável é capaz de realizar suas potencialidades de criar-se a si mesmo e de transcender-se, desenvolvendo-se na direção daquilo que ele realmente é” (CAÑETE, 2001 p.54).

O ser humano com um ser pensante, consciente, livre, que tenta se afastar da alienação imposta pelas “empresas sob a orientação de uma ética capitalista dominadora, autoritária e utilitária” (CAÑETE, 2001 p.47), deve o profissional de educação física agir de uma maneira consciente, tentando pensar o ser humano como corpo e mente e não da forma como ainda é pensado, o corpo vai para o trabalho e a mente fica alheia e inutilizada perante as dominações do trabalho.

1.4 Alguns estudos

Uma tese de doutorado realizada na universidade de Santa Catarina (Martins, 2005) mostra um programa de ginástica laboral pode, sim, provocar um aumento de flexibilidade dos praticantes em um programa de quatro meses, com frequência de três vezes por semana; porém, os outros itens analisados tais como a porcentagem de gordura e a pressão arterial não tiveram mudanças significativas, mas esse trabalho faz uma importante observação afirmando haver a necessidade de programas de palestras e dicas

para promover uma melhora na qualidade de vida do trabalhador; sendo assim, um programa de ginástica laboral sem informações relevantes, sem uma preocupação em educar para que o funcionário possa pensar sobre o seu estilo de vida, pode vir a fracassar. Em um artigo publicado pela UFMG em 2005 mostra que 40,9% dos participantes da pesquisa gostam de atividades que sejam dinâmicas, dentro dessas atividades se incluem os jogos, brincadeiras, exercícios que proporcionam sentimentos e emoções da vida real em que os membros do grupo poderão agir com autenticidade se auto-avaliando. Esse dado nos permite pensar em uma forma de atuar dentro da empresa onde possamos mobilizar a maioria dos funcionários; percebe-se que o lúdico é muito valorizado e que os aspectos da vida real podem sim ser levados para as aulas, podendo também ser incluída uma abordagem mais crítica dessa realidade.

Ambos os estudos apontam que apenas um programa de ginástica laboral da forma como é praticado na empresa analisada não é suficiente para promover uma melhora na saúde, sendo necessária a conscientização dos funcionários para que haja uma adoção de um estilo de vida mais ativo.

1.5 A ginástica laboral na empresa analisada

A empresa foi criada em 1996 quando muitas empresas utilizavam os clubes e as academias para a prática de atividade física. Na década de 90, houve um aumento na preocupação com a qualidade de vida no trabalho e uma busca pelo selo do ISO9000 foi desenvolvida por iniciativa do Inmetro e da ABNT / CB-25 para garantir uma homogeneidade dos produtos que são fabricados e que estes possuam qualidade garantida aos consumidores, criando uma nova necessidade para as empresas não apenas de grande demanda na produção, mas também qualidade nos produtos, surgindo assim uma necessidade da melhoria das condições em que os funcionários trabalham para que essa qualidade fosse alcançada. A ginástica laboral veio como uma forma de melhoria nessas condições, mas ela precisava ser realizada dentro das empresas para que houvesse uma

garantia de que a maioria dos funcionários participasse, tivesse uma curta duração para que não prejudicasse a produção e fosse composta de movimentos que permitissem todos participarem da atividade, não exigindo uma roupa adequada para a prática.

A ginástica laboral é composta por atividades de cinco a dez minutos, com uma frequência de três vezes por semana, sendo estabelecido no programa a utilização da ginástica laboral preparatória. Todas as sextas-feiras ocorrem aulas de massagem e, uma vez por mês, alguma atividade especial, que pode ser composta por palestras sobre os componentes hoje considerados responsáveis pela saúde do homem, tais como o estresse, ansiedade, sedentarismo, e por atividades lúdicas. O exercício que será ministrado é retirado de uma apostila programada mensalmente, possuindo um planejamento diário das atividades que serão realizadas na empresa. Um fisioterapeuta e um profissional da educação física ficam responsáveis pela elaboração das apostilas.

As atividades são aplicadas pelo profissional da área de Educação Física, podendo ser um professor formado ou estagiário, mas ele só é aceito para trabalhar na empresa a partir do segundo ano da faculdade. Antes de ser contratado, é necessário o envio do currículo para a empresa, tendo uma entrevista que irá avaliar o perfil do candidato, uma parte prática em que ele terá que ministrar uma aula, sendo necessário, também, que o profissional faça um treinamento para que ele possa se adequar ao perfil de aula que a empresa exige.

1.5.1 A Apostila

Todas as apostila analisadas seguem o mesmo padrão; na primeira página há uma dedicatória para a homenagem do mês, isso dependendo do mês, por exemplo, em agosto tem-se o dia dos pais; assim sendo, na primeira página teremos alguma dedicatória que deve ser lida para os funcionários na época em que a data será comemorada. No início de cada semana, temos uma informação inicial que deverá ser

passada aos alunos; essa informação normalmente é relacionada à atividade física e a alguns aspectos fisiológicos das atividades.

A apostila é distribuída mensalmente para os professores e é composta por exercícios diários que seguem a seguinte ordem:

1) ordem geral, que é o primeiro exercício - normalmente um aquecimento, ou um espreguiçamento, esse exercício irá preparar o funcionário para os outros exercícios, ele antecede os exercícios específicos que serão realizados;

2) específico de alongamento - freqüentemente composto por atividades de alongamento ou de fortalecimento muscular; por dia serão exercitados dois grupos musculares diferentes com o objetivo de melhorar as capacidades físicas;

3) específico de escritório - um exercício normalmente composto por alongamento, que será repetido em todas as aulas na semana, em que será envolvido apenas um grupo muscular, normalmente o grupo muscular escolhido para essa atividade é aquele mais utilizado pelos funcionários para o trabalho na empresa;

4) finalização - normalmente algum exercício de volta à calma com ênfase na utilização da respiração para indicar o fim das atividades no dia, proporcionando um relaxamento depois das atividades.

Cada exercício é descrito a partir de uma posição inicial, execução das atividades e os músculos envolvidos. Assim, temos uma seqüência de exercícios que se iniciam com um aquecimento, a atividade que terá o objetivo de exercitar duas regiões do corpo por dia e o último que será um exercício de “volta à calma”. A atividade pode conter exercícios de alongamento passivo, alongamento ativo, exercícios de resistência muscular localizada e exercícios de facilitação neuromuscular proprioceptiva, essas atividades são divididas durante o mês para que os benefícios da prática da Ginástica Laboral sejam alcançados com maior rapidez.

Nas empresas que possuem mais de três aulas por semana, no último dia da semana haverá uma aula de massagem; nas empresas com duas aulas por semana, essa aula será realizada a cada quinze dias. Há uma apostila separada com técnicas de massagem que deverá ser passada para os alunos a fim de que eles aprendam as técnicas e as apliquem uns nos outros.

As atividades especiais que são realizadas uma vez por mês são compostas por atividades de recreação, devendo ser lido um informativo sobre o estresse.

As aulas devem ser conduzidas da forma como estão descritas na apostila, utilizando os termos técnicos para a explicação da atividade aos colaboradores, os quais se referem a descrições baseadas na cinesiologia de cada exercício, ou seja, todos os exercícios partem de uma posição inicial, com as posições de braços e pernas que devem ser respeitados para o início da atividade, o professor deve lembrar sempre o funcionário da posição ideal para a execução de cada exercício.

Inicialmente essa forma de trabalhar com a ginástica laboral apresenta uma certa segurança ao professor, pois dá a impressão de não haver problemas nem dificuldades em ministrar as aulas, mas logo no início isso traz uma certa inquietação, pois não há uma identidade pessoal do professor em relação à aula que está sendo realizada. Os funcionários também acabam exigindo que a aula se torne um pouco mais próxima de suas reais necessidades, assim, não se torna necessário seguir fielmente o protocolo com as aulas.

CAPÍTULO 2 – Análise da abordagem crítico-superadora

Para tecer a futura análise das apostilas utilizadas nas aulas de ginástica laboral, esse capítulo tem como objetivo a síntese da obra Metodologia do Ensino da Educação Física para a fundamentação e reflexão da possibilidade da utilização da abordagem crítico-superadora² em um programa de ginástica laboral.

Apesar do livro afirmar ser destinado à Educação Física escolar, há reflexões que podem ser transferidas para o ambiente da educação informal. Como neste ambiente é necessária a presença de um professor de Educação física para ministrar a atividade, por que não pensar em um momento mais crítico, preocupado com a educação do ser humano pensando nele como um ser social.

A abordagem crítico-superadora vem como uma forma de transformar os cidadãos, principalmente aqueles que não são da classe dominante, em cidadãos mais críticos que possam ser capazes de pensar autonomamente, quebrando a hegemonia da classe dominante, ou seja, ir contra a forma que essa classe se mantém no poder afirmando seus interesses, já que os interesses da classe dominante e os da classe trabalhadora são antagônicos e diferentes.

Através de sua práxis o homem pode chegar a libertação, para isso é necessária uma desmitificação das situações que são impostas pela classe dominante, modificando a cultura de alienação que é predominante hoje, o homem pensa e age pelos moldes impostos por essa classe dominante. O desenvolvimento e o conhecimento estão ligados ao processo de conscientização; para que o homem possa resolver os desafios cotidianos de maneira criativa, cada resposta que é dada a um determinado problema modifica a realidade e a ele próprio. Esse processo de conscientização deve ser gradativo “conscientização implica e consiste, portanto, um contínuo e progressivo des-velamento da

² Esta concepção está ligada a uma contra-hegemonia de educação e educação física, ligada a ludicidade e cooperação, estando intimamente ligada ao movimento de organização das classes operárias para o confronto cotidiano imposto pela luta de classes, emerge da prática social dos trabalhadores, não podendo ser encontrada desvinculada desta; é respeitada a cultura de cada indivíduo, essa diversidade cultural permite que aja uma discussão histórico e social, criando assim um ambiente mais crítico. (Ghiraldelli, 1991 p. 21)

realidade” (Mizukami, 1986 pág 91). É necessário, portanto, a educação, que deve partir de reflexões sobre o homem e sobre a sua realidade, ele deve ser o sujeito da educação, nessa perspectiva o aluno não é um mero espectador da aula, mas ele participa do processo educativo e de sua elaboração. Para isso a relação professor e aluno que é encontrada hoje deve ser superada, pois o professor deixa de ser o único possuidor de conhecimento, agora ambos estarão em condições iguais constituindo uma relação horizontal.

O homem é capaz de criar cultura através de suas experiências de uma forma crítica e criativa, assim o homem cria cultura através de suas relações com o outro e com o mundo.

A história consiste, pois, nas respostas dadas pelo homem à natureza, aos outros homens, às estruturas sociais, e na tentativa de ser progressivamente cada vez mais o sujeito de sua práxis, ao responder aos desafios de seu contexto, Consiste também numa cadeia contínua de épocas, caracterizadas por valores, aspirações, necessidades, motivos. (Mizukami, 1986 p.87).

Após a Segunda Guerra Mundial houve uma problematização acima da democratização da cultura, para que ela pudesse trazer valores também para as camadas inferiores da sociedade para que os indivíduos pudessem assumir a sua posição nessa sociedade, aceitando que todos possuem cultura e não apenas aceitando a imposição da cultura da classe dominante para as outras classes sociais. O homem, que é o responsável por formar o mundo em que vive, é visto como capacitado de realizar uma reflexão mais crítica sobre a sua interação na sociedade e não apenas como espectador da realidade em que está inserido; por meio de sua ação educativa o indivíduo deverá ser capaz de transformar essa realidade a partir de uma consciência crítica, já que ele é um sujeito histórico e está inserido no mundo e interage com ele.

A partir da década de 1980 há o surgimento das concepções renovadoras da educação física, que contesta a visão dualista do homem em que o corpo e mente encontram-se separados, nessa visão a Educação Física seria não responsável pela educação apenas do corpo. Nessa nova concepção a cultura corporal se torna tema da Educação Física, em que se tem a necessidade de discutir quais são os elementos que compõe essa

cultura corporal, o homem não é mais um pote vazio que a escola tem a função de preencher, ele já possui uma cultura anterior que deve ser respeitada, o foco da Educação Física passa a ser o homem.

2.1- A educação física

Com a leitura do Soares et al. (1992), Ghiraldelli (1991) e Mizukani (1986) pode-se dizer que, com a formação do sistema capitalista, há a necessidade e interesse da classe hegemônica da formação de homens mais fortes, que possam ser capazes de trabalhar muito nas fábricas, que possam produzir cada vez mais. Nessa época é implantada a atividade física nas escolas. A atividade física é vista como “receita e remédio” para que ele possa adquirir um corpo mais saudável. Os cuidados com a higiene também se tornam parte do trabalho físico, pois a nova sociedade necessita de corpos fortes.

As escolas de ginástica surgem pressionando a inclusão da ginástica na Educação Física escolar que se tornou a educação física no ensino formal, surgindo os Métodos Ginásticos que são as primeiras sistematizações sobre os exercícios físicos; dessa maneira, a educação física ganha espaço e respeito dentro do ambiente escolar. Depois surge a Educação Física higienista que era ministrada por militares que tinha a função de formar homens capazes de obedecer à lógica capitalista. Depois da Segunda Guerra Mundial ganham espaço outras tendências: o Método da Educação Física Desportiva Generalizada vem trazer para as aulas de educação Física o esporte, que se tornou uma característica dessas aulas até os dias de hoje, porém não há uma modificação para a introdução dele nas aulas, ele é praticado pelos alunos da mesma forma que é praticado pelos profissionais.

A partir da década de 1970 e 1980 surgem novas concepções de Educação Física, a Psicomotricidade ligada ao estudo do movimento com função de

formação e transmissão de conhecimentos, o movimento humanista, ligado a princípios filosóficos em torno do ser humano, que faz crítica à corrente comportamentalista que se fundamenta no esquema estímulo-resposta de aprendizagem; a abordagem crítico-superadora surge a partir da corrente humanista, que se preocupa com o homem inserido numa sociedade e que possui uma cultura a ser respeitada.

O Soares et al. afirma que o “homem é um sujeito histórico capaz de interferir nos rumos de sua vida privada e da atividade social sistematizada” (1992 p.40), quando o aluno toma consciência que toda produção humana é “histórica, inesgotável e provisória” (1992 p.40) ele pode assumir a sua posição de produtor de outras atividades corporais, permitindo a sua reflexão sobre a cultura corporal, além da reflexão sobre valores morais que irão resultar na emancipação humana. “A judicatividade dessa reflexão contribui para o desenvolvimento da identidade de classe dos alunos, quando situa valores na prática social capitalista da qual são sujeitos históricos” (SOARES et al., 1992 p. 40).

O Soares et al.(1992) traz, a partir do referencial de Gramsci, em que a escola deve ser “única inicial de cultura geral, humanista, formativa, que equilibre equanimemente o desenvolvimento da capacidade de trabalhar manualmente (tecnicamente, industrialmente) e o desenvolvimento das capacidades de trabalho intelectual” (Gramsci, 1979 p.118), uma proposta para a divisão em ciclos da escola e não mais em séries como é feito nos dias de hoje, essa divisão em ciclos é advinda do modelo de escola unitária de Gramsci, em que o Soares et al. propõe a divisão da fase do ensino infantil até ensino médio, onde o primeiro ciclo é o ciclo de organização da identidade dos dados da realidade que se inicia na pré-escola indo até 3ª série, o segundo ciclo é o da iniciação à sistematização do conhecimento que se inicia na 4ª série e termina na 6ª série, o terceiro ciclo sendo representados pelas 7ª e 8ª séries sendo o ciclo da ampliação da sistematização do conhecimento e o quarto ciclo corresponde ao ensino médio sendo o ciclo de aprofundamento da sistematização do conhecimento.

Gramsci propõe também uma transformação da sociedade e não apenas na escola, em que o Estado assume as despesas, hoje sob a responsabilidade da família, e também a transformação do espaço escolar; onde o aluno possa ficar cada vez mais tempo ligado a ela; já o Coletivo propõe que as aulas se modifiquem assim podendo haver

modificações na escola e depois na sociedade, vemos aí uma visão contrária, pois Gramsci acredita que primeiro deva ocorrer uma transformação do Estado para que posteriormente aja a transformação das aulas, já no Soares et al. há uma proposta de modificar primeiro as aulas para que o Estado possa ser modificado.

A Educação tradicional ajuda a manter a lógica capitalista que:

Procura através da educação adaptar o homem à sociedade, alienando-o da sua condição de sujeito histórico, capaz de interferir na transformação da mesma. Recorre a filosofia liberal para a formação do caráter do indivíduo, valorizando a obediência, o respeito às normas e a hierarquia (SOARES et al., 1992 p. 38).

Para isso, há a necessidade da adoção de uma pedagogia que se preocupe com a formação do ser humano para que este seja capaz de saber reconhecer a sua necessidade perante o seu ambiente de trabalho, a fim de que esse momento passe a ter um significado não apenas higienista, mas educacional, pelo qual a Educação Física é responsável; para a sociedade capitalista, os exercícios ganham um papel fundamental, pois permitem que o homem seja mais forte, mais ágil e mais empreendedor.

Dessa forma, a educação física vai ser definida como uma prática pedagógica que, no âmbito escolar, tematiza formas de atividades expressivas corporais tais como o jogo, o esporte, a dança, a ginástica e as lutas, formas estas que podemos chamar de cultura corporal.

Aqui o tema cultura corporal deve ser o mais importante, já que cada grupo terá a sua cultura sendo o professor responsável pela adequação da sua aula, cujos temas da cultura corporal expressam um “sentido/significado” onde se interpenetram, dialeticamente, a intencionalidade/objetivos do homem e as “intenções/objetivos” da sociedade, sendo que a seleção e organização dos conteúdos da Educação Física exigem coerência com o objetivo de promover uma leitura da realidade mais adequada.

A Educação Física tem função social tanto para a classe trabalhadora, classe social que procura transformar a sociedade capitalista, para conseguir melhores condições de sobrevivência, exigindo do estado emprego, moradia, alimentação, transporte, quanto para a classe proprietária, que busca manter a sociedade vigente e acumular

riquezas, sendo objetivos diferentes e antagônicos, as concepções de Educação Física higienista, militarista, pedagogicista e competitivista vem afirmando as necessidades da classe proprietária. Com a necessidade da mudança e da inversão de papéis, começa a ser adotado o ponto de vista da classe trabalhadora, bem como a utilização de uma pedagogia que tenha valores, “sobretudo enfatizando a liberdade de expressão dos movimentos – a emancipação – negando a dominação submissão do homem pelo homem” (SOARES et al., 1992 p.40), para que a Educação Física no seu sentido lúdico “instigue a criatividade humana à adoção de uma postura produtiva e criadora de cultura, tanto no mundo do trabalho como no lazer” (SOARES et al., 1992 p. 40).

Por meio de elementos da cultura corporal, a Educação Física busca definir a sua atuação dentro das escolas, afirmando-se como área de estudo; a partir daí, a abordagem crítico-superadora vem como uma pedagogia emergente para a Educação Física, fornecendo elementos teóricos para a assimilação consciente do conhecimento específico da Educação Física, em que a expressão corporal tem função de linguagem social e é historicamente construída pelo próprio homem, essa dimensão corpórea serve para o homem como linguagem, como trabalho e como forma de demonstração de poder, sendo que essas três atividades da linguagem corporal se articulam.

O livro do Soares et al. afirma ter o objetivo de facilitar a reflexão e a prática pedagógica do professor permitindo ao professor pensar autonomamente, mostrando a visão de totalidade, cada tema da cultura corporal será singular dentro dos conhecimentos específicos da Educação Física, assim o educador deve ter um plano político-pedagógico que irá nortear a sua ação dentro da escola, afirmando a importância da formação do professor Gramsci em seu livro *Os Intelectuais e a Organização da Cultura* que “na realidade um professor medíocre pode conseguir que os alunos se tornem mais instruídos, mas não conseguirá que sejam mais cultos” (Gramsci, 1979 p.132).

Para o Soares et al. (1992) a metodologia é um processo que acentua, na sala de aula, a intenção prática do aluno para apreender a realidade, para isso a percepção da totalidade das suas atividade deve articular o que o aluno faz com o que ele pensa e com o que ele sente, tentando uma ampliação de forma espiralada do conhecimento através dos ciclos.

Após a revolução na Rússia em 1917, a psicologia ganha uma nova perspectiva, com a implementação de uma teoria comportamental e marxista. Vygotsky é o primeiro a tentar relacionar a teoria marxista com as questões psicológicas, sugeriu que a cultura se torna parte da natureza de cada pessoa e foi defensor da associação da psicologia cognitiva experimental com a neurologia e a fisiologia.

Para uma complementação da parte metodológica da utilização da teoria crítico-superadora em um programa de ginástica laboral a utilização de Vygotsky se faz necessária, sabe-se que Vygotsky é um teórico marxista e afirma que essa visão é “uma aplicação do materialismo histórico e dialético relevante para a psicologia”.(VYGOTSKY, 1984 p.07).

Há dois elementos fundamentais durante a prática de uma atividade da ginástica laboral, o primeiro é a fala havendo a explicação oral do exercício e a todo o momento o professor deve utilizar a fala para a descontração e auxiliar o momento da aula, o segundo é a imitação o professor vai estar à frente demonstrando como o exercício deve ser feito, esse recurso é muito utilizado principalmente quando a explicação oral fica insuficiente para o entendimento do exercício.

O momento de maior significado do desenvolvimento intelectual, que dá origem às formas puramente humanas de inteligência prática e abstrata, acontece quando a fala e a atividade prática, então duas linhas completamente independentes de desenvolvimento, convergem.(VYGOTSKY, 1984 p.27).

A fala auxilia na resolução de problemas; quando se utiliza a fala há um planejamento em ações para a resolução dos problemas, quando há um aumento no grau de dificuldade dos problemas maior será a utilização da fala, que é inicialmente utilizada junto a ação, posteriormente ela irá ser anterior à ação. A utilização da fala faz com que seja superada a ação impulsiva, assim irá ter um planejamento de uma solução para determinado problema, além de auxiliar no controle do comportamento. A fala é uma forma de se comunicar com o outro, tendo também uma função social: essa é a fala exterior; portanto, a fala terá tanto uma função intrapessoal como função interpessoal.

O aprendizado é anterior a fase escolar, mas o aprendizado sistematizado traz elementos novos, para poder elaborar as dimensões do aprendizado escolar Vygostsky traz um novo conceito: a zona de desenvolvimento proximal, que é

[...] a distância entre o nível de desenvolvimento real, que se costuma determinar através da solução independente de problemas, e o nível de desenvolvimento potencial, determinado através da solução de problemas sob a orientação de um adulto ou em colaboração com companheiros mais capazes. (VYGOTSKY, 1984 p.97).

“O nível de desenvolvimento real caracteriza o desenvolvimento mental retrospectivamente, enquanto a zona de desenvolvimento proximal caracteriza o desenvolvimento mental prospectivamente” (VYGOTSKY, 1984 p.97) assim o desenvolvimento real irá caracterizar quais etapas do desenvolvimento a pessoa já alcançou e o desenvolvimento potencial é o nível que ela poderá alcançar.

O papel da imitação nesse conceito deve ser reavaliado, pois o ser humano só consegue imitar aquilo que está no seu nível de desenvolvimento, “podem imitar uma variedade de ações que vão muito além dos limites de suas próprias capacidades” (VYGOTSKY, 1984 p.99), dentro de uma aula de educação física a imitação é muito utilizada tanto na imitação de um professor quanto na imitação de atletas, mas mesmo assim elas são capazes de criar seu próprio gesto motor, dessa forma não se deve pensar que é imitação é limitante na capacidade de cada aluno e sim que ela irá facilitar a compreensão e aumentar a quantidade de respostas dentro de um determinado problema.

Portanto, para um bom aprendizado temos que ir além daquele previamente desenvolvido a fim de não haver uma estagnação do processo de aprendizagem, fundamental para o “desenvolvimento das funções psicológicas culturalmente organizadas e especificamente humanas” (VYGOTSKY, 1984 p.101). Assim sendo, toda vez que um nível de desenvolvimento fica completo outros níveis começam, ampliando os processo internos para que se tornem cada vez mais complexos e a relação entre desenvolvimento e aprendizado, apesar de estarem inter-relacionados e não serem

necessariamente iguais, o homem pode se desenvolver, embora seu nível de aprendizado estagnar ou crescer em maior proporção.

CAPÍTULO 3 – O programa de aula: que práticas educativas as apostilas possuem?

A partir de uma análise do material utilizado para as aulas de Ginástica Laboral da empresa analisada, foram feitas reflexões sobre que forma essas apostilas foram pensadas, que tipo de educação elas permitem e qual relação professor/aluno pode ser estabelecida. Também procuramos dialogar com a abordagem crítico-superadora, perguntando-nos a possibilidade das aulas de Ginástica Laboral serem práticas educativas pautadas neste referencial.

As observações foram feitas analisando os exercícios descritos, a forma como eles são descritos e quais informações adicionais estão inseridas no material.

Na visão tradicional, o trabalho é visto como fundamental e é necessário para a sobrevivência, tendo o homem que se adaptar a ele. Aqui a sociedade, representada pela classe proprietária, manda no homem que é economicamente mais fraco, o mundo é externo ao homem, não fazendo parte dele, apenas vivendo nesta sociedade que muitas vezes é injusta, e ele como um ser passivo não pode fazer nada para alterar essa realidade. Esse tipo de visão baseia-se na transmissão do que é externo ao aluno, sendo que a Educação é elaborada para que a classe dominante continue a sua dominação sobre a cultura de todos. Assim fica justificada a utilização de informações desvinculadas e a forma como elas são transmitidas e até mesmo as formas como são explicados os exercícios, parecendo mais importantes e mais distante da realidade dos alunos, sendo necessária à utilização de termos “corretos” assim o professor pode garantir a transmissão de algum conhecimento como é visto na Educação Tradicional.

O homem é considerado como “vazio” e o professor é responsável por “encher” esse homem de informações para que ele possa sobreviver nessa sociedade. Até a disposição dos funcionários durante a aula mostra o papel centralizado do professor, pois o professor se posiciona em frente aos alunos e todos ficam quietos esperando que a aula seja concluída. Uma explicação para essa centralização da educação no professor é o fato de que o diploma na sociedade capitalista é tomado como um instrumento de hierarquização sendo também um sinônimo de poder; dessa forma, se um professor tem que ter um diploma para poder educar, fica implícito que ele tem poder sobre os demais que estão à sua volta.

O conhecimento nessa concepção é visto como acúmulo e armazenamento de informações, o que também nos ajuda a explicar o conteúdo das informações, sendo informações que aumentam a quantidade de informações armazenadas, contribuindo assim para a educação durante a aula de ginástica laboral nessa visão.

Nos exemplares das apostilas de ginástica laboral utilizados para a análise, há uma certa repetição das informações iniciais da semana. Sendo que três apostilas descrevem um pouco sobre o alongamento, mas essas informações estão mais ligadas as suas funções e do que é alongamento, porém essas informações são feitas de forma simplificada não correspondendo à amplitude que esse conhecimento é visto na Faculdade de Educação Física da Unicamp, uma apostila contém informações que falam sobre atividade física, uma sobre estilo de vida e a última não possui informações adicionais às aulas.

No exemplo retirado da apostila: “O estilo de vida e a falta de exercícios específicos de alongamento geralmente leva a incapacidade para a execução de movimentos amplos, em virtude da diminuição da flexibilidade”, essa informação assim como as outras são colocadas sem um contexto geral, tornando-se desconecta com o programa de aula estabelecida para o dia e também com a realidade do aluno, essas informações que acabam sendo incluídas no momento da aula sem a preocupação da importância e da relevância que terá alcançado para os funcionários, parecendo que a finalidade dessas informações seja a ênfase na necessidade de se praticar a ginástica laboral, e não a educação dos funcionários para que a prática da atividade seja feita de forma espontânea e consciente; a atividade, portanto, acaba sendo acrítica.

Com a leitura dos exemplares selecionados, percebemos que o tipo de concepção em que essa apostila foi elaborada é a Educação Física Tradicional. Durante todo o programa, o funcionário terá que estar preparado para as atividades, ser submisso e aceitar o que lhe foi imposto, ser uma máquina onde são passados os exercícios passo a passo e que devem ser executados com exatidão para um melhor aproveitamento do momento da atividade, o que nos leva a concluir que a apostila contribui para a manutenção da sociedade a fim de que os funcionários continuem adestrados na realização das tarefas que lhe são propostas sem discussões ou opiniões, mostrando que a finalidade da Ginástica

Laboral é a de melhorar as capacidades físicas, sendo “ponto em comum entre as várias concepções de Educação Física: a insistência na tese da Educação Física como atividade capaz de garantir a aquisição e manutenção da saúde” (GHIRALDELLI, 1991 p.17).

Durante a leitura da apostila, a descrição das atividades é feita da seguinte forma:

- “pés em pequeno afastamento lateral com joelhos semiflexionados e abdômen contraído, abduzir totalmente os ombros, mantendo as mãos sobrepostas”.

Essa forma de explicar os exercícios faz com que submetamos os alunos a um conjunto de ordens, que devem ser seguidas, não nos preocupando com o outro que está ouvindo essas informações. A partir daí, podemos perceber que, ao transmitir esse exercício, há uma relação entre professor e o aluno que deve ser respeitada, sendo essa uma relação vertical, ou seja, o primeiro detém o conhecimento. Não há, em nenhum momento durante a elaboração do programa, um questionamento em relação ao que os funcionários querem, quais são suas expectativas, a forma que poderiam ser aplicadas as atividades, isto é, o professor está passando de forma técnica o exercício, informando os alunos sobre os objetivos e os conduzindo a estes, o funcionário se torna um sujeito passivo na relação professor-aluno.

Há uma organização lógica nas apostilas nas quais encontramos uma a divisão por grupos musculares para que os exercícios sejam complementares entre eles; dessa forma o alongamento para a região de ombros e coluna cervical estarão juntos, assim como todos os exercícios de pernas, exercícios para a região anterior e posterior de tórax, bíceps e tríceps, o alongamento para punho/antebraço lombar e abdômen e os exercícios respiratórios essas cinco divisões estarão presentes em toda a apostila, sendo um modelo pré-estabelecido, ignorando assim a originalidade do professor, pois seria esse o momento para o diálogo com os colaboradores. O professor poderia trazer novas perspectivas de aula para os funcionários ou os próprios funcionários poderiam criar formas diferentes de exercitarem o corpo, respeitando a individualidade e as diferenças de cada pessoa. Até as aulas de massagem e as atividades recreativas são pré-determinadas na apostila, sendo que muitas vezes elas são inapropriadas para alguns grupos de funcionários onde as atividades são realizadas, as atividades não parecem estar interligadas. No exemplo acima há uma

idéia de fim, ou seja, acabou a aula não se tem a idéia de todo o programa e que ele desenvolve um processo que possui um objetivo a longo prazo.

Os jogos e as brincadeiras devem ser mais utilizados, pois a dinâmica é muito apreciada pelos funcionários; no entanto, não devem ser feitos de forma aleatória, e sim trazer novas reflexões para as aulas; a música que ainda é pouco usada pode ser também utilizada trazendo vivências de dança e de ritmo; a luta pode também fazer parte do programa se for utilizada em conjunto com as brincadeiras para facilitar a participação de todos. O conteúdo esporte não deve ser excluído, porém não deverá ser praticado, pois não haverá espaço para essa prática, mas as discussões sobre o tema devem estar presentes durante um programa de Ginástica Laboral, visto pela abordagem crítico-superadora; o tema futebol faz parte da vida dos adultos principalmente dos homens, podendo garantir que todos vivenciem um pouco todos os conteúdos da cultura corporal propostos pelo Soares et al..

Pelas observações realizadas, percebemos que a visão proposta num trabalho crítico-superador e a visão utilizada pela empresa analisada são praticamente opostas considerando a visão de homem, sociedade e educação que essas concepções tratam. As práticas corporais que a apostila adota são apenas uma parte da qual a Educação Física é responsável, segundo o Soares et al., resumindo, portanto, a variedade de práticas possíveis para a elaboração de um programa.

A educação é uma forma de poder para essas duas visões, porém as definições de educação são diferentes: para a concepção tradicional, educação é o acúmulo de informações, já para a concepção crítico-superadora a educação é uma forma conscientização do homem que está inserido na sociedade e que é capaz de reconhecer suas necessidades e orientá-lo para alcançá-las.

CAPÍTULO 4 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Ginástica Laboral é utilizada como forma de conter gastos médicos das empresas com doenças relacionadas ao trabalho e lesões por esforço repetitivo, com o propósito de aumentar a produção. Isso é concretizado pela premissa de que a Educação Física é sinônimo de saúde. Durante este trabalho, no entanto, percebemos que a transformação de uma aula de Ginástica Laboral pode também contribuir com a educação de trabalhadores e continuar trazendo benefícios esperados pela empresa.

A abordagem crítico-superadora traz para os professores de Educação Física uma nova perspectiva acima das teorias marxistas da Educação, tornando uma disciplina que educa a mente dos alunos por meio de elementos da cultura corporal de forma crítica, trazendo para as aulas de Educação Física discussões que são pertinentes àquele grupo social.

Podemos perceber que, para fazer as modificações, será necessário mudar todo o programa, realizar palestras com a tentativa de modificar a cultura que está inserida a Ginástica Laboral. Ela não poderá mais ser somente sinônimo de alongamento. A elaboração das aulas deverá ser feita em conjunto com os funcionários; as aulas práticas não devem ser feitas desvinculadas de uma explicação teórica da utilização dos exercícios; há a necessidade de trazer discussões pertinentes aos trabalhadores para que uma consciência mais crítica seja despertada e de trazer mais conteúdos da Educação Física para dentro de um programa de Ginástica Laboral.

Sabemos que o conhecimento é necessário para todos, há a necessidade da conscientização da importância da educação dos funcionários para a empresa que implanta um programa de Ginástica Laboral, que foi baseado na abordagem crítico-superadora, mostrando para essa empresa que uma educação crítica dos funcionários traz benefícios para ela. Percebemos que se torna viável a elaboração de um programa de Ginástica Laboral com base na obra do Soares et al., baseada na abordagem crítico-superadora, porém há a necessidade de uma complementação da metodologia e, para isso, alguns conceitos que Vygotsky propõe são necessários.

Uma dificuldade é conseguir fazer com que as pessoas que estejam nesse espaço aceitem tais modificações, já que eles estão inseridos nesse ambiente e submersos na educação tradicional desde que nasceram. Ainda acreditam que o professor deve ser o centro dentro de um processo educativo. A idéia que eles devem ser submissos ao sistema que é imposto e que são impotentes não podendo fazer nada para mudar a realidade, acreditam que devem trabalhar longas jornadas por dia para poderem “ganhar” dinheiro, não sabendo que uma mudança na sociedade traria melhores condições para todos.

Essa pode ser uma forma de disseminar para todos os trabalhadores a educação crítica, democratizando o conhecimento para que todos possam fazer escolhas conscientes sobre suas próprias vidas, não mais sendo influenciados pela cultura de massa que a classe dominante faz questão de oferecer a toda população para continuar sendo hegemônica.

Com esta análise percebemos que é inviável elaborar um programa de Ginástica Laboral por meio da abordagem crítico-superadora, pois as características que a Ginástica Laboral apresenta não permitem tais modificações. A fim de fazermos um programa com as características adotando abordagem crítico-superadora seria necessária uma nova nomenclatura para essas atividades, pois tais modificações descaracterizariam um programa de Ginástica Laboral, que deve ser composto por alongamentos e exercícios para fortalecimento muscular com a finalidade de haver melhora nas capacidades físicas dos trabalhadores, atenuando os efeitos do trabalho repetitivo e exaustivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAÑETE, Ingrid. **Humanização**: desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como caminho. São Paulo: Icone, 2001.

CARVALHO, Sergio. **Ginastica laboral**: principais benefícios. 2003. Disponível em: http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=849
Acesso em: 17 jun. 2006.

ENCONTRO de Extensão da UFMG, 8., Belo Horizonte. **Anais ...** Belo Horizonte: UFMG, 2005. Disponível em: <http://www.ufmg.br/proex/arquivos/8encontro/saude_5.pdf>
Acesso em: 17 jun. 2006

GHIRALDELLI JUNIOR, Paulo. **Educação Física progressista**: a pedagogia crítico social dos conteúdos e a educação física brasileira. São Paulo: Loyola, 1991.

GRAMSCI, Antonio. **Os intelectuais e a formação da cultura**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira S.A. 1979.

MARTINS, Caroline de Oliveira. **Repercussão de um programa de ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores de escritório**. 2005. 184f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Faculdade de Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2005.

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. **Ginástica laboral**: princípios e aplicações práticas. Barueri: Manole, 2004.

MIZUKAMI, Maria da Graça Nicolleti. **Ensino**: as abordagens do processo. São Paulo: EPU, 1986.

SOARES, C. L. et al. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

VYGOTSKY, Liev Semionovich. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 1984.