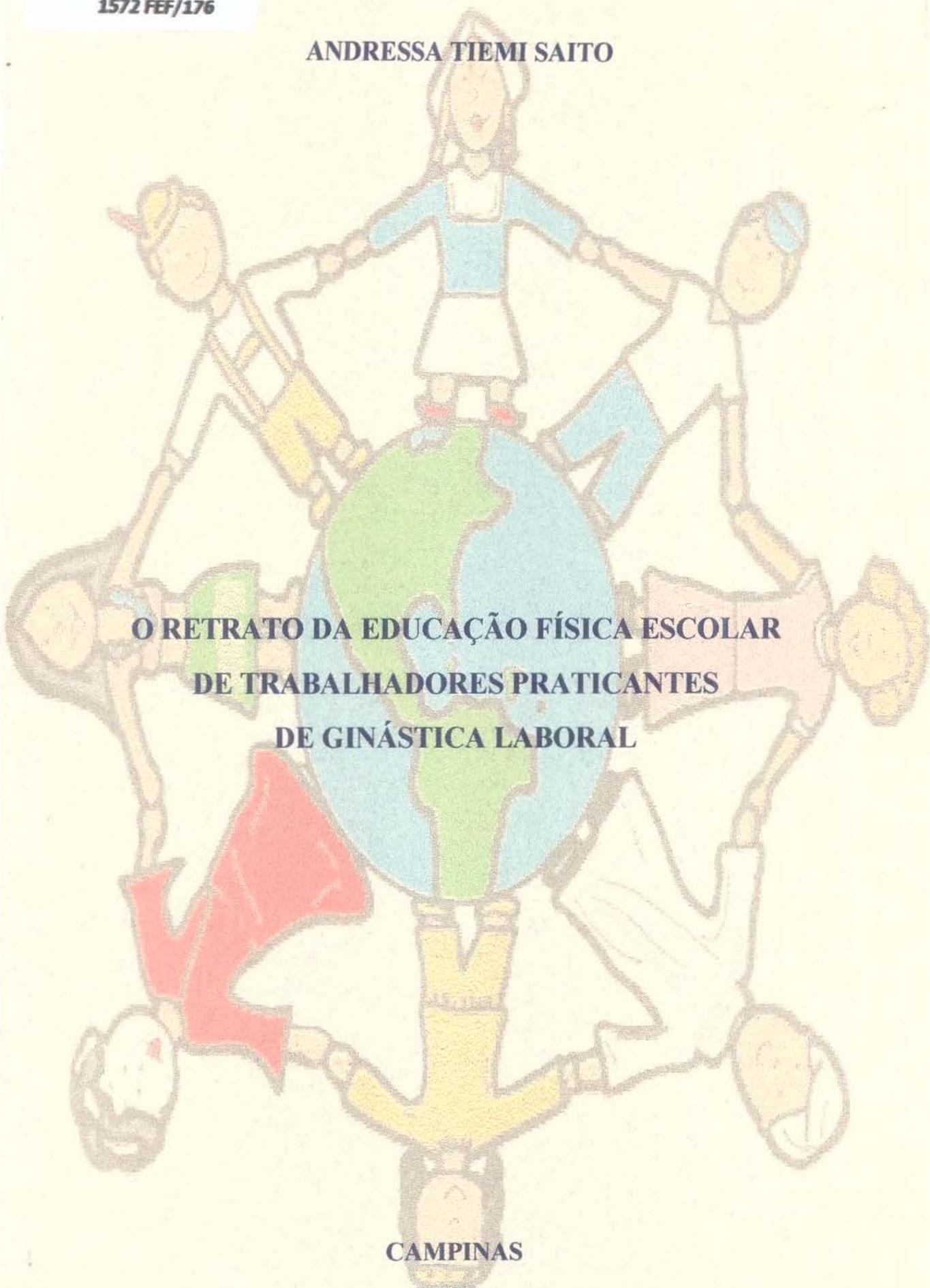




ANDRESSA TIEMI SAITO



**O RETRATO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR
DE TRABALHADORES PRATICANTES
DE GINÁSTICA LABORAL**

CAMPINAS

- 2001 -



ANDRESSA TIEMI SAITO

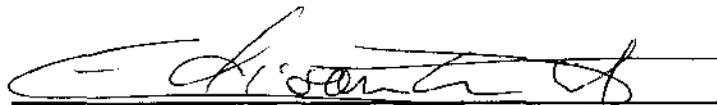
**O RETRATO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR
DE TRABALHADORES PRATICANTES DE
GINÁSTICA LABORAL**

Monografia apresentada para
obtenção do título de Licenciada
em Educação Física, pela
Faculdade de Educação Física
da Universidade Estadual de
Campinas, sob orientação do
Prof. Dr. Edison Duarte.

CAMPINAS

- 2001 -

**O RETRATO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR
DE TRABALHADORES PRATICANTES DE
GINÁSTICA LABORAL**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Edison Duarte', is written over a horizontal line.

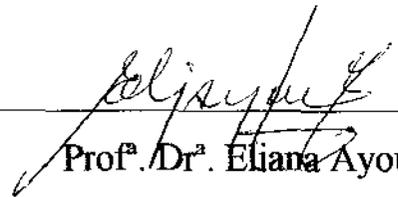
ORIENTADOR: Prof. Dr. Edison Duarte

ORIENTANDA: Andressa Tiemi Saito

Campinas

- 2001 -

BANCA EXAMINADORA


Prof.^a. Dr.^a. Eliana Ayoub

Prof.^a. Dr.^a. Vera Aparecida Madruga Forti

"De tudo ficaram três coisas:

A certeza de que estava sempre começando...

A certeza de que era preciso continuar...

E a certeza de que seria interrompido antes de terminar.

Fazer das interrupções um caminho novo,

Da queda um passo de dança,

Do medo, uma escada,

Do sonho, uma ponte,

Da procura, um encontro..."

(Fernando Pessoa)

Pessoas especiais:

Que a busca incessante desta nossa vida
possa sempre resultar em grandes encontros.

Com todo meu coração,

Andressa Tiemi Saito.

DEDICATÓRIA

Ao meu pai e minha mãe, que tanto batalharam e, quantas vezes se sacrificaram, para que este NOSSO sonho pudesse se concretizar. Deixo aqui toda minha admiração pelos belos exemplos que sempre deixaram em meu coração.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela vida concedida, tão cheia de amor, saúde e felicidade.

Aos meus pais, por terem me dado tudo que uma pessoa precisa para ser feliz: amor, carinho, compreensão, boa educação, estudos, conforto, união... Obrigada por terem me ajudado nesta longa caminhada... Continuarei fazendo de tudo para que o sentimento de orgulho que sinto por vocês seja recíproco! Amo muito vocês!

À Déia, minha irmãzinha querida, por ser parte de mim. “E o que importa não é o que você tem na vida, mas quem você tem da vida.” (Shakespeare)

Ao Júnior, minha metade, por ser meus olhos quando precisei, por ser meu apoio nas horas mais difíceis, por ser motivo dos meus sorrisos e por existir. Obrigada pelos incentivos durante estes quatro anos de Faculdade... obrigada pelas palavras, obrigada por acender a luzinha do meu coração, obrigada por acreditar em mim!!! Sem você, talvez não conseguiria...

A todas as pessoas da minha família... a alegria dos nossos encontros sempre estará presente em meu coração!

Ao Prof. Dr. Edison Duarte, meu grande exemplo de profissional e de ser humano, que com a humildade dos sábios e com a sabedoria dos homens de bem, sabe conduzir tudo à beleza da simplicidade das coisas... Obrigada por aceitar o desafio! Que Deus lhe abençoe todos os dias com o dom da Vida, pois sei que muitas pessoas se tornarão melhores pelo dom da sua Existência!

À Profª. Drª. Eliana Ayoub, minha querida Nana! Você é uma pessoa e profissional maravilhosa, especial... Continue fazendo tudo com o coração, pois você deixa transparecer a paixão pelo que faz em cada palavra, em cada atitude... És um exemplo de que professor também pode ser amigo, dar carinho e atenção... e ser muito respeitado por isso! Obrigada por aceitar o meu convite! É uma honra tê-la presente nesse momento tão especial!

À Profª. Drª. Vera Ap. Madruga Forti, pelo exemplo de grande dedicação em seus ensinamentos acadêmicos e de vida. Assim como eu, consegue demonstrar os seus sentimentos, transparecendo verdade o tempo todo. Obrigada!

Ao Prof. Dr. Roberto Rodrigues Paes, meu querido pai Robertão, por ter me “adotado” e cuidado de mim desde que entrei nesta Faculdade! Obrigada por ter me ensinado tantas coisas... por ter acreditado que eu conseguiria! Eu não te abandonei... A vida mudou um pouco os caminhos mas, quem sabe na próxima esquina a gente não se encontra de novo... Saudades!

Ao Prof. Dr. José Júlio Gavião de Almeida, Gavião!, que com seu jeitinho de moleque traz luz aos olhos dos ceguinhos e alegria a todos que te conhecem! Obrigada pelos grandes momentos e ensinamentos no grupo... São lições para a vida acadêmica e para a Vida. Juquinha Formiguinha, eu te adoro!

À Profª. Drª. Ana Isabel de Figueiredo Ferreira, carinhosa Bil, por ter me mostrado desde o primeiro ano as maravilhas do mundo “especial”...

Aos amigos...

Carla, minha irmãzinha e companheira desde o primeiro ano... Quantos sorrisos, quantas lágrimas, quantas dúvidas compartilhadas... chegou a tão esperada hora! Sei que aprendemos muito com tudo que passamos... e tudo vai ficar para sempre no coração!

Fabi, minha amiga “do bem”, sempre acreditei em você! Obrigada pelas palavras sábias nos momentos em que eu mais precisava! E obrigada pela grande amizade que se consolidou a cada dia, com muita confiança, respeito e carinho...

Tháís, “a pureza das crianças em pessoa”, obrigada por existir! Ter a sua amizade e o seu carinho foi um presente de Deus! Gosto muuuuito de você!

Tati Carmona, amiga ariana como eu, pelas conversas sinceras (e engraçadas!) que tivemos durante esse ano. Obrigada por me entender! “Entre na roda, vou dizer uma coisa: carinho de mãe!”

Carol Funk, por me mostrar quanta força existe dentro de nós! Pode ter certeza que “ela” sempre estará nos protegendo!

Cláudia, a sinceridade em pessoa. Obrigada pelos abraços carinhosos e por ter colocado no mundo uma pessoinha tão especial!

Larissa, meu coração por você bate assim: “Ba-bú-ba-bú!!!” A sua energia contagia, não desista nunca! Obrigada pelas idéias, sempre criativas, e por compartilhar seus sonhos! Chika chika bee, eu te adoro!

Tati’S, acredite sempre em você! Tati B, não tenha medo de sonhar! Aninha pula-pula, “Oh meu amor, não fique triste, saudade existe pra quem sabe ter!” Obrigada pela amizade de sempre!!!

Aletha, “é preciso assumir os riscos, pois o maior de todos eles é não arriscar nada”. Obrigada por confiar tanto em mim... Estarei ao seu lado, sempre que precisar!

A todas as outras amigas e amigos, não menos importantes, que juntos preencheram um espaço do meu coração! Lembrarei de todos vocês, com muito carinho, sempre!!!

SUMÁRIO

Resumo	p. 02
Introdução	p. 04
Revisão de Literatura	
Capítulo 1 – A Educação Física Escolar no Brasil	p. 06
1.1 – Embarque nesta viagem!	p. 07
Capítulo 2 – Entendendo a Ginástica Laboral e o seu papel dentro da empresa	p. 18
2.1 – Ginástica Laboral: Prazer em conhecer!	p. 19
2.2 – Nas entrelinhas...	p. 23
Metodologia	p. 29
Análise dos Resultados	p. 33
Discussão dos Resultados	p. 53
Conclusão	p. 57
Bibliografia	p. 62
Anexos	p. 65

RESUMO

A Educação Física é uma área do conhecimento que abrange vários conteúdos, tais como: Esporte, Jogo, Dança, Luta e Ginástica. Dentro do espaço escolar, o aluno tem a possibilidade de adquirir experiências que significarão para a sua vida enquanto permanecer na escola, como para sua autonomia fora dela.

Verificando a dificuldade de alguns trabalhadores em executar movimentos corporais simples, como os alongamentos que são propostos como Ginástica Preparatória em uma empresa de Sumaré – SP, surgiram várias dúvidas acerca da prática da Educação Física vivenciada por esses funcionários durante o período escolar. Para tal, foi elaborado um questionário estruturado para a coleta dos dados necessários para o desenvolvimento deste estudo, que consiste numa revisão de literatura, situando o leitor sobre aspectos relevantes da História da Educação Física no Brasil para este trabalho, e um esclarecimento sobre a Ginástica Laboral e seu papel na empresa.

Ao analisar os dados obtidos, fizemos uma discussão sobre estes resultados, concluindo com um posicionamento em relação à atuação profissional do professor de Educação Física na escola e a sua importância, e do professor de Educação Física na empresa e suas possibilidades, frente às necessidades atuais do mercado de trabalho.

INTRODUÇÃO

Iniciamos nossa experiência com Ginástica Laboral em uma empresa localizada em Sumaré – SP, em janeiro de 2001 e, desde então, várias questões foram suscitadas sobre esta nova área de atuação da Educação Física.

Em nossa prática diária, envolvendo trabalhadores da área de produção da empresa, observamos que muitos dos funcionários têm dificuldade em executar movimentos corporais simples, como os alongamentos que são propostos como Ginástica Preparatória (precede a ida aos postos de trabalho). Estas dificuldades foram observadas tanto em áreas onde a Ginástica já era executada, como em áreas onde o projeto de Ginástica Laboral era implantado.

Assim, este estudo visa pesquisar junto a estes funcionários, como foi a prática/vivência de sua Educação Física Escolar. Para tal, utilizamo-nos da Revisão de Literatura para contextualizar ao leitor a trajetória da Educação Física no Brasil e esclarecer, num segundo momento, o significado de Ginástica Laboral e o seu papel dentro da empresa. Após isso, aplicamos um questionário estruturado para a pesquisa de campo, realizada com 50 funcionários do 1º turno desta empresa (área de produção), de forma a coletar os dados necessários ao desenvolvimento da discussão deste trabalho.

Finalmente, concluímos com um posicionamento frente à atuação profissional do professor de Educação Física dentro da escola e sua importância, e do professor de Educação Física dentro da empresa e suas possibilidades frente às necessidades atuais do mercado de trabalho.

REVISÃO DE LITERATURA

CAPÍTULO 1 – A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO BRASIL

“A Educação Física surge de necessidades sociais concretas que, identificadas em diferentes momentos históricos, dão origem a diferentes entendimentos do que dela conhecemos” (Coletivo de Autores, 1992, p.50).

Ao analisarmos a trajetória da Educação Física no Brasil, podemos perceber que ela sempre esteve atrelada às necessidades históricas vividas pelo país em seus diferentes momentos históricos, servindo como instrumento de “camuflagem” para a população e, infelizmente, perdendo seu próprio significado.

Desde 1850, por Decreto do então Imperador Dom Pedro II, quando a Educação Física passou a ser obrigatória em todas as escolas do nosso país, passaram-se mais de 150 anos dessa disciplina nas escolas brasileiras. Tempo suficiente para a Educação Física questionar, ser questionada e, principalmente, deixar as suas marcas...

“(…) Devido às suas características, a Educação Física tem sido utilizada politicamente como uma arma a serviço de projetos que nem sempre apontam na direção das conquistas de melhores condições existenciais para todos, de verdadeira democracia política social e econômica e de mais liberdade para que vivamos nossa vida plenamente. Pelo contrário, muitas vezes, ela tem servido de poderoso instrumento ideológico e de manipulação para que as pessoas continuem alienadas e impotentes diante da necessidade de verdadeira transformação no seio da sociedade” (Medina *apud* Castellani Filho, 1994, p.11).

1.1.- EMBARQUE NESTA VIAGEM!

“O século XIX é particularmente importante para o entendimento da Educação Física, uma vez que é neste século que se elaboram conceitos básicos sobre o corpo e sobre a sua utilização enquanto força de trabalho” (Soares, 1994, p.09).

Na época da colônia, a sociedade era basicamente patriarcal e rural. As populações da vila dependiam do campo. As cidades serviam como meros centros administrativos e portos de escoamento de mercadorias para a metrópole. A economia sustentada pela agricultura deu lugar, então, à formação de uma aristocracia rural com todos os poderes, tanto políticos como econômicos...

Nas primeiras décadas do século XIX, o Brasil sai da sua condição de colônia, buscando construir um novo modelo de vida. A Educação Física Escolar sistematizada teve início no final do século XIX. Nessa época, o país iniciava sua transição de sociedade escravista para uma formação social capitalista.

“A Educação Física no Brasil, desde o século XIX, foi entendida como um elemento de extrema importância para o forjar daquele indivíduo ‘forte’, ‘saudável’, indispensável à implementação do processo de desenvolvimento do país” (Castellani Filho, 1994, p.39).

Sob a perspectiva de construção de uma nova sociedade, vemos a forte influência de médicos higienistas, preocupados com a manutenção da saúde e de hábitos saudáveis por parte da população. Para disseminar essa prática higiênica/eugênica e atingir

os seus objetivos, os médicos valeram-se da Educação Física, particularmente a escolar, considerando-a um valioso componente curricular e privilegiando em suas propostas pedagógicas os conteúdos anátomo-fisiológicos. Os programas disciplinares implementados encarregavam-se em desenvolver e fortalecer física e moralmente os indivíduos, construindo homens fortes, saudáveis e aptos para assegurar a ordem e o desenvolvimento do país.

A preocupação com questões relativas à saúde, à higiene e ao corpo dos indivíduos começa no período colonial, com as elites. Os médicos higienistas utilizam a Educação Física para responder a uma necessidade, ou seja, algo que pudesse representar a classe dominante e a raça branca, atribuindo-lhe superioridade (Soares, 1994, p.88).

“A Educação Física será a própria expressão física da sociedade do capital. Ela encarna e expressa os gestos automatizados, disciplinados e, se faz protagonista de um corpo ‘saudável’; torna-se receita e remédio ditada para curar os homens de sua letargia, indolência, preguiça, imoralidade, e, desse modo, passa a integrar o discurso médico, pedagógico... familiar” (Soares, 1994, p.10).

A Educação Física, nesse momento histórico, é a visão clara do instrumento utilizado pela elite dominante na disciplinarização e construção do indivíduo “saudável”, por meio de exercícios físicos que condicionam e fortalecem o corpo, gerando saúde contribuindo “*com a grandeza da indústria nascente, dos exércitos, assim como a prosperidade da pátria*” (Coletivo de Autores, 1992, p.52). Era preciso preparar a população como mão-de-obra nas indústrias, utilizando a força física como força de trabalho, tornando o corpo mais produtivo como exigência do capital.

É interessante perceber que para essa mesma classe dominante, no entanto, o exercício físico era considerado lazer, ou seja, preenchimento do ócio e do tempo livre, devido ao fato de que vinculavam a imagem da atividade física e do lúdico aos escravos do período colonial, que estavam diretamente ligados ao trabalho físico e manual, tão desprezados por esta elite intelectual (Castellani Filho, 1994, p.53).

“Quanto ao lazer, este só passou a existir nos Colégios como recompensa do trabalho, sendo que a higiene procurou dar-lhe um novo conceito. (...) Vinculou o tempo de recreação ao tempo de trabalho, fazendo deste o seu oponente necessário, ao mesmo tempo em que disseminou a idéia da recreação como aquela capaz de recuperar as forças que o trabalho exigiu” (Soares, 1994, p. 95).

Segundo Soares (1994, p.97), a Educação Física ganha espaço fundamentada pela educação das elites, já que *“disciplinar o físico, portanto, era o mesmo que disciplinar o espírito, a moral e, assim, contribuir para a construção daquela nova ordem”*.

Em relação à escola, é neste período que a Educação Física ganha um ambiente favorável ao seu desenvolvimento (Marinho, 1980), pois o Pareceres de Rui Barbosa sobre as reformas do ensino primário, secundário e superior serviram de *“referencial a todos aqueles que vieram a defender a presença da Educação Física no sistema escolar brasileiro”* (Castellani Filho, 1994, p.53).

Com os Pareceres de Rui Barbosa, os métodos ginásticos (Ginástica sueca, alemã, calistenia) foram levados para dentro da escola, sendo que as aulas propostas eram diferentes de acordo com o sexo dos alunos. Justifica-se o fato analisando o contexto histórico: a construção de uma nova ordem exige homens fortes e saudáveis e mulheres

idem, com o único objetivo destas últimas, no entanto, de gerar filhos saudáveis e aptos a defenderem a nação. É o começo da cristalização da imagem do homem como ser produtivo e forte, e a imagem da mulher feminina, reprodutora de filhos e boa dona-de-casa.

“A Educação Física no âmbito destas preocupações surge como instrumento ideal para forjar indivíduos saudáveis e úteis para ocupar funções específicas na produção. Expressam, ainda, o acentuado interesse do capital na preservação da força de trabalho através de discursos e práticas que definem papéis e funções a serem desempenhados por homens e mulheres” (Soares, 1994, p.113).

Logo, todo o discurso médico higienista/eugenista se uniria ao discurso dos militares, quando em 1907 é criada a primeira escola de formação de instrutores de Educação Física e, logo após, em 1922, com a criação do Centro Militar de Educação Física, quando passou a se contratar militares para serem professores/instrutores de ginástica na escola (Gallardo, 1997, p.17).

Sob a luz do princípio Positivista, continuam com o ideário higienista/eugenista, considerando que o *“homem é um ser definido e explicado biologicamente e com desigualdades naturais”* (Gallardo, 1997, p.17).

Com o advento da I Guerra Mundial, a Educação Física escolar ganha influência dos militares. Além da necessidade de trabalhadores habilidosos e saudáveis para resistir às longas rotinas de trabalho, agora era preciso se preocupar com os combates, de formar contingentes de corpos ágeis e fortes em condições de suportar grandes desgastes (Gallardo, 1998, p.17).

Se antes tínhamos os médicos que, com todo o seu conhecimento e autoridade, levaram à função da Educação Física na escola para o desenvolvimento da aptidão física dos alunos, agora

“No Brasil, especificamente nas quatro primeiras décadas do século XX, foi marcante no sistema educacional a influência dos métodos Ginásticos e da instituição militar. Ressalta-se que o auge da militarização da escola corresponde à execução do projeto de sociedade idealizado pela ditadura do Estado Novo” (Coletivo de Autores, 1992, p.53).

Constrói-se, nesse sentido, segundo Coletivo de Autores (1992, p.53), “*um projeto de homem disciplinado, obediente, submisso, profundo respeitador da hierarquia social*”.

O Estado Novo encontrou na desestruturação da ordem político-econômica brasileira da década de 30, a possibilidade de desenvolver-se. Com um regime autoritário, utilizou-se da própria escola para difundir a sua ideologia de exacerbação do nacionalismo, anticomunismo e valorização do ensino profissional. A Educação Física, juntamente com a Educação Moral e Cívica, eram articuladas no sentido de darem à prática educacional a conotação almejada e ditada pelos responsáveis pela definição da política de governo (Castellani Filho, 1994, p. 82-84).

“Mas se os cuidados com a formação de mão-de-obra fisicamente adestrada e capacitada era a justificativa maior da presença da Educação Física no sistema oficial de ensino, fora dele, sua ação, orientada para a manutenção e recuperação da força de trabalho do operariado, ocorria de forma distinta daquela.

Atendia, assim, a Educação Física, fora do sistema oficial de ensino técnico-profissionalizante – aquele de responsabilidade direta do Estado – a necessidade de, através de sua ação, colaborar para que a extensão do controle sobre o trabalhador – tanto por parte do trabalhador quanto por parte do Estado, via Ministério do Trabalho – se desse para além do tempo de trabalho” (Castellani Filho, 1994, p.94).

Percebe-se claramente que o processo de educação da classe trabalhadora era pautada nos valores burgueses dominantes, fato articulado para descaracterizá-la como classe social, diluindo os antagonismos de classe presentes na relação Capital – Trabalho (Castellani Filho, 1994, p. 95).

Na empresa, o desporto e a atividade física tiveram seus significados ligados à função sociabilizadora e compensatória, ou seja, com o único objetivo de unir os trabalhadores por meio da prática desportiva e de compensar o desgaste da força de trabalho por meio de exercícios adequados.

De acordo com Marinho (1980, p.61), a partir de 1941, o Estado sente a necessidade de organizar os desportos no país, disciplinando-o e racionalizando-o. Assim, o Decreto-Lei nº3199, *“estabelece as bases de organização dos desportos em todo o país e institui o Conselho Nacional de Desportos”*.

Após a II Guerra Mundial, que coincide com o fim da ditadura do Estado Novo, vemos a grande influência do esporte no Brasil, que afirma-se *“paulatinamente em todos os países sob a influência da cultura européia como elemento predominante da cultura corporal”* (Coletivo de Autores, 1992, p.54).

Ainda embasando o nosso pensamento, Coletivo de Autores (1992, p.54) cita que *“o esporte determina, dessa forma, o conteúdo de ensino da Educação Física, estabelecendo também novas relações entre professor e aluno, que passam da relação professor-instrutor e aluno-recruta para a de professor-treinador e aluno-atleta”*.

A Educação Física escolar, até a década de 70, primou-se absolutamente pela *“Educação do Físico, pautada numa compreensão de saúde de índole bio-fisiológica”*, de acordo com Castellani Filho (1994, p.108), não levando em conta o indivíduo em sua totalidade. Esse mesmo autor complementa e conclui que a Educação Física

“explica e acaba por justificar sua presença na instituição escolar, (...) uma mera experiência limitada em si mesma, destituída do exercício da sistematização e compreensão do conhecimento”.

Nas décadas de 70 e 80, no entanto, surgem movimentos renovadores no âmbito da Educação Física.

Nesta época, dá-se início no Brasil o Movimento do Esporte para Todos (EPT), que

“encontrou campo fértil para sua propagação em nosso país, a partir da necessidade sentida pela classe governante, de convencer aos segmentos menos favorecidos da sociedade brasileira de que, o desenvolvimento econômico propalado na fase do ‘milagre’, tinha seu correspondente, no campo social” (Castellani Filho, 1994, p.116).

Castellani Filho (1994, p.121) conta ainda que o esporte passa a ser, neste momento, o principal conteúdo da Educação Física escolar, influenciando até no ensino superior. Afinal de contas, “enquanto o corpo trabalha a cabeça não pensa”.

“Coube a Educação Física o papel de, entrando no ensino superior, por conta do Decreto-Lei nº705/69, colaborar, através de seu caráter lúdico-esportivo, com o esvaziamento de qualquer tentativa de rearticulação política do movimento estudantil” (Castellani Filho, 1994, p.121).

A estrutura do esporte, mais uma vez, acaba por refletir a organização da sociedade na qual está inserida.

No início dos anos 70, a Educação Física perde sua especificidade e, a partir de então, surge a teoria da Psicomotricidade, como crítica ao dualismo existente e predominante na Educação Física. Ela prega que

“o desenvolvimento psicomotor passa a ser pré-requisito para a aquisição de conteúdos cognitivos. Desloca-se a preocupação educação do movimento para a educação *pele* movimento” (Bracht *apud* Gallardo, 1997, p.21).

No final da década de 80, vemos um processo de abertura política, de redemocratização no cenário político brasileiro. No âmbito da Educação Física, uma nova concepção começa a ser estruturada: a abordagem sociocultural da Educação Física que, através da visão crítica da realidade, “*possibilita ao aluno a visão de historicidade,*

permitindo-lhe compreender-se enquanto sujeito histórico, capaz de interferir nos rumos de sua vida privada e da atividade social sistematizada” (Coletivo de Autores, 1992, p.40).

Para entendermos um pouco mais sobre a cultura corporal, citamos mais uma vez o Coletivo de Autores (1992, p.39), que diz:

“A materialidade corpórea foi historicamente construída e, portanto, existe uma cultura corporal, resultado de conhecimentos socialmente produzidos e historicamente acumulados pela humanidade que necessitam ser retrçados e transmitidos para os alunos na escola”.

Atualmente, a Educação Física escolar pauta-se na Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB), de 22 de dezembro de 1996, que em seu Art. 26, parágrafo 3º, diz:

“§ 3º - A Educação Física, **integrada à proposta pedagógica da escola** (grifo nosso), é componente curricular da Educação Básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos.”

Diante dessa perspectiva, o artigo da LDB permite entender que a escola, dentro do seu próprio projeto pedagógico, poderá escolher um dos dois caminhos possíveis, gerados por sua interpretação: o primeiro levaria a Educação Física à condição de atividade e, a segunda, à condição de disciplina. É claro que, dentro de uma gama de possibilidades pedagógicas oriundas de diferentes concepções e metodologias de ensino e, com uma lei que permite dupla interpretação por parte da instituição, fica por liberdade da escola a escolha do caminho a seguir em relação ao ensino da Educação Física na escola.

Por exemplo: se a proposta pedagógica da escola para a aula de Educação Física é preparar o aluno para o mercado de trabalho, então a Educação Física terá que se adequar a isso. Se a proposta for preparar os alunos para o vestibular, a Educação Física entrará como atividade compensatória, ou seja, atividades “recreativas” para compensar o estresse “mental” provocado durante as aulas. Um último exemplo: se a proposta pedagógica da escola estiver centrada na aptidão física do aluno, a aula de Educação Física estará priorizando atividades ligadas à promoção de saúde, além de buscar padrões estéticos estereotipados pela mídia.

Dentro destes parâmetros, escolas particulares estão, infelizmente, assumindo convênios com Academias de Ginástica, desvinculando a Educação Física da escola e limitando as possibilidades pedagógicas existentes na nossa área. Por essa ótica, vemos que a Educação Física hoje está reintegrando à área os resquícios do estilo militarista, que via na Educação Física o meio para desenvolver a aptidão física e promover a saúde. E, na lógica capitalista atual, a Educação Física é transformada em mercadoria: a influência da mídia na construção do corpo perfeito (“saudável”), juntamente com a idéia da aptidão física e promoção da saúde, contribuem para a sedimentação dessa visão de Educação Física.

Partindo desse ponto de vista, a Educação Física está cada vez menos se preocupando com a formação do aluno. Dentro das academias, as atividades restringem-se em musculação e ginástica. A febre do momento, “Body Pump”, “Body Attack”, “Body Combat”, contribuem para a formação do aluno “Body Idiot”: um ser acrítico, apolítico e sem autonomia.

E pensar que estes alunos serão os futuros “comandantes” deste país... Aqueles que, por mais uma geração, irão contribuir para a tentativa de transformar o Brasil no “país do futuro”.

Entender as bases sobre as quais estão assentadas as políticas educacionais do nosso país nos fará entender porque a educação está rumo a um caminho incerto. Cabe a todos nós refletirmos sobre as possíveis estratégias a adotar, estratégias essas que avancem em direção à construção de um novo projeto político educacional, comprometido com as necessidades e os interesses da população.

Finalizo este capítulo com a inquietante pergunta da querida professora Carmen Lúcia Soares (1994, p.161): **“E perguntamos se os apelos da mídia às fórmulas frenéticas de ‘cuidar do corpo’ hoje não seriam a nova roupagem de um higienismo e eugenismo pós-moderno?”**

CAPÍTULO 2 – ENTENDENDO A GINÁSTICA LABORAL E O SEU PAPEL DENTRO DA EMPRESA

*“Mais do que máquinas, precisamos de humanidade.
Mais do que inteligência, precisamos de afeição e
doçura” (Charles Chaplin).*

Quem não se lembra de Charles Chaplin, em cena do famoso filme “Tempos Modernos”, quando, ao voltar para casa, ele continua a “apertar os parafusos”, tamanha é a repetitividade destes movimentos em seu ambiente de trabalho?

Pois bem... Muito tempo já se passou, e o avanço da tecnologia e da modernidade trouxeram consigo os vícios desses “tempos modernos”.

Atualmente, uma das grandes preocupações de empresas brasileiras é o crescente custo das despesas com a saúde de seus funcionários, e o alarmante aumento do número de doenças ocupacionais. Tudo isso fez com que as empresas adotassem estratégias eficientes para combater “os males da vida moderna”, e uma das estratégias adotadas foi a prática de exercícios físicos dentro do próprio ambiente de trabalho, denominada Ginástica Laboral.

Você sabe o que é Ginástica Laboral e quais os seus múltiplos benefícios?

Não??? Então...

2.1. – GINÁSTICA LABORAL: PRAZER EM CONHECER!

Como o próprio nome sugere, Ginástica Laboral é a atividade ou exercício realizado no próprio local de trabalho. Geralmente é de curta duração (05 a 15 minutos), e visa alongar, aquecer e/ou compensar grupos musculares específicos solicitados durante o expediente de trabalho.

A Ginástica Laboral compreende três etapas, que podem ser aplicadas independentemente ou em conjunto, de acordo com as necessidades e/ou possibilidades da empresa. Levando em conta nossa experiência na área, juntamente com as definições de Dias (*apud* Cañete, 2001, p.129), recebem as seguintes denominações:

- **Ginástica Preparatória ou de Aquecimento:** É realizada antes da jornada de trabalho, e tem como objetivo preparar os grupos musculares que serão solicitados nas tarefas, fazendo com que o funcionário se sinta mais disposto ao iniciar sua rotina de trabalho.
- **Ginástica Compensatória ou de Pausa:** São atividades realizadas em intervalos durante o expediente, e tem como objetivo executar movimentos compensatórios específicos que “quebram” as solicitações contínuas de esforço ou posturas inadequadas do processo produtivo, diminuindo a tensão do trabalho repetitivo e compensando os efeitos prejudiciais da organização do trabalho.
- **Ginástica de Relaxamento:** Realizada ao final da jornada de trabalho, com o objetivo de relaxar as estruturas utilizadas durante o expediente e

aliviar a sensação de cansaço, diminuindo a tensão muscular e proporcionando uma melhora no bem-estar do funcionário.

“A Ginástica Laboral é entendida (...) como a criação de um espaço onde as pessoas possam, por livre e espontânea vontade, exercer as várias atividades e exercícios que, muito mais do que um condicionamento mecanicista, estimulem o autoconhecimento, levando à sua ampliação da consciência e de auto-estima e, conseqüentemente, proporcionando um melhor relacionamento consigo, com os outros e com o meio” (Sharcow apud Cañete, 2001, p.130).

O estresse é um mal que acomete milhões de trabalhadores em todo o mundo, e é quase sempre causado por estímulos externos, provenientes das atividades do nosso dia-a-dia, como o trabalho, tarefas do lar e demais afazeres.

Dentro desta perspectiva, um Programa de Ginástica Laboral tem o objetivo maior de **prevenção** do estresse e de doenças ocupacionais, como as D.O.R.T. (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho), visando Qualidade de Vida e Saúde para os funcionários.

“A mudança é no paradigma, passando-se do enfoque curativo e reativo para o preventivo e pró-ativo. Isto exigirá um trabalho inicial de sensibilização e assimilação do hábito pela cultura das empresas. O que na prática fica bastante facilitado na medida em que **os resultados começam a ser sentidos pelas pessoas e organizações** (grifo nosso)” (Cañete, 2001, p.25).

São múltiplos os benefícios que a Ginástica Laboral **pode** oferecer, tanto para a empresa quanto para os funcionários. Isto dependerá do envolvimento dos profissionais e da forma como o trabalho é realizado. Levando em conta nossa experiência na área, juntamente com as considerações de Cañete em seu livro (2001), temos:

Benefícios para a empresa:

- Redução no número de casos de LER/DORT;
- Redução nos casos de afastamento do trabalho;
- Redução dos acidentes de trabalho;
- Redução dos níveis de estresse e tensão;
- Diminuição do absenteísmo;
- Diminuição dos custos com assistência médica;
- Aumento da produtividade;
- Melhoria das relações humanas e do ambiente de trabalho, melhorando a integração entre os funcionários;
- Aumento da satisfação do empregado no ambiente de trabalho;
- Projeção da imagem da empresa no mercado.

Benefícios para os funcionários:

- Aumento na sensação de bem-estar;
- Melhora no relacionamento interpessoal;
- Melhora na auto-estima e no autoconhecimento;
- Melhora na disposição e na motivação para o trabalho;

- Auxilia na correção de vícios posturais;
- Aumento da consciência sobre a importância da prática da atividade física e seus benefícios;
- Melhora na coordenação motora e facilidade nas atividades;
- Desenvolvimento da consciência corporal;
- Redução do sedentarismo;
- Aumento da flexibilidade;
- Diminuição das queixas de dores;
- Ativação da circulação e melhoria na capacidade de concentração;
- Melhoria da qualidade de vida do funcionário.

2.2. – NAS ENTRELINHAS...

O primeiro registro sobre a Ginástica Laboral data de 1925, na Polônia, onde foi desenvolvido um programa destinado a operários intitulado “Ginástica de Pausa”, que após alguns anos se estendeu para a Holanda e Rússia. Outros países realizaram experiências como esta, como Bulgária, Alemanha e Suécia, no entanto, foi no Japão que a Ginástica Laboral Preparatória foi consolidada. Desde 1928, os funcionários dos correios começaram a freqüentar sessões de ginástica diariamente, visando descontração e cultivo da saúde. Após a II Guerra Mundial, este hábito foi difundido por todo o país (Cañete, 2001, p.114).

“Conforme dados do Ministério da Saúde (1990), a ginástica nas empresas do Japão, em 1960, trazia como resultados a diminuição dos acidentes de trabalho, o aumento da produtividade e a melhoria do bem-estar geral dos trabalhadores” (Cañete, p.114).

No Brasil, a primeira experiência com a Ginástica Laboral Preparatória foi em 1969, nos estaleiros de Ishikawajima (RJ), onde até hoje os funcionários japoneses (diretores e operários) dedicam-se aos exercícios, como forma de prevenção de acidentes de trabalho (Pulcinelli *apud* Cañete, p.119).

Em 1978, houve uma experiência pioneira, na qual um projeto denominado “Ginástica Laboral Compensatória”, que tinha caráter experimental e visava aprofundar estudos na área, foi elaborado e implantado pela FEEVALE (Federação de Ensino Superior

do Vale do Sinos) juntamente com o SESI (Serviço Social da Indústria) (Cañete, 2001, p.117).

Desde o início da década de 1990, a ginástica começou a ser retomada e, principalmente nos últimos dois anos, ressurgiu com força total. Tudo indica que a Ginástica Laboral veio para ficar, e a tendência é que a demanda cresça nos próximos anos (Cañete, 2001, p.120).

A implantação dos programas de Ginástica Laboral nas empresas nos remete ao acelerado processo de industrialização que, nas últimas décadas, valorizou o instrumento, o maquinário e os métodos de produção, fazendo com que o homem trabalhasse num ritmo acima de sua capacidade, acarretando uma série de doenças ocupacionais, como a LER/DORT e o estresse.

A história da Ginástica Laboral por vezes vai ao encontro do histórico da Educação Física. O surgimento do termo “Ginástica Laboral” é recente, mas as inquietações sobre as péssimas condições de trabalho a que estavam submetidos os trabalhadores, como podemos perceber nas palavras de Soares (1994, p.124), datam de muito tempo:

“O que tornava o povo miserável, doente, degenerado física e mentalmente eram as condições de vida e de trabalho impostas pelo capital, e que somente mais tarde, na década de 20 deste século passam a ser denunciadas por médicos em seus relatórios e em seus congressos como ameaça à ‘saúde’ da sociedade e da nova ordem, denúncias estas que tinham o cuidado de isentar de culpa o Estado brasileiro. Um Estado que não possuía leis de trabalho, ou qualquer dispositivo legal que obrigasse o patrão a efetuar pagamentos de indenização por

acidentes de trabalho ou mesmo a simples preocupação de evitar tais acidentes nas fábricas”.

A própria “prática da Ginástica Laboral” pode ser percebida, anterior à data de 1969, quando o primeiro relato de experiência com Ginástica Laboral foi detectado no Brasil. Em 1941, no discurso do Major Inácio Rolim, diretor da Escola Nacional de Educação Física (*apud* Castellani Filho, 1994, p.97), identificamos a função sociabilizadora e compensatória que era atribuída à Educação Física (grifos nossos), com objetivos muito bem traçados e conhecidos:

“O desporto serve admiravelmente para realizar o supremo **princípio da unidade** da empresa, no sentido de uma verdadeira comunidade. (...) O desenvolvimento e a conservação conscientes da capacidade de trabalho e da saúde do operário, constitui para toda a **sociedade econômica** uma necessidade de real importância. **Restabelecer convenientemente a compensação do desgaste de forças, mediante a prática dos exercícios adequados, constitui a missão da Educação Física nos estabelecimentos fabris.** Este revigoreamento e fortalecimento corporais, mediante os desportos e jogos ao ar livre e ao sol, devem **compensar o esforço realizado no desempenho da profissão**, proporcionando forças, alegria e saúde. (...) A organização das instituições com o objetivo de colocar ao alcance do operário as possibilidades de divertir-se, melhorando a saúde depois de um dia de trabalho, é **deveras empolgante pelos seus mais amplos e benéficos resultados...** (grifos nossos)”

É claro que vemos neste discurso toda a influência militarista da época, que via o corpo como um simples instrumento de força de trabalho, como retratamos no capítulo 1 deste trabalho.

Hoje, precisamos analisar a Ginástica Laboral dentro do seu contexto, que é a Educação Física. Como diz Cañete (2001, p.134), a *“Ginástica Laboral como prática educativa e de promoção da saúde merece ser pensada e analisada com crítica e lucidez”*.

“Pergunta-se: estará a Educação Física, através da Ginástica Laboral, servindo a que ideais? Educação ou disciplinarização? Qual é o seu compromisso, e com quem? (...) Em que medida a Educação Física está, de fato, ampliando sua consciência e assimilando as mudanças de paradigmas na educação? (grifo nosso)” (Cañete, 2001, p.136-137)

Mas... será que a mentalidade dos empresários de hoje está mudando? Será que eles estão deixando de ver o homem como uma simples máquina produtiva? Será que eles estão valorizando os funcionários como profissionais que fazem parte do todo? Ou a preocupação ainda está voltada para o lado financeiro, da produtividade e do lucro? *“Para exigir produtividade é preciso oferecer um diferencial... com o quadro de pessoal motivado, a empresa sai na frente da concorrência”* (Palavras do gerente de uma empresa, *in* Cañete, 2001, p.119).

A Ginástica Laboral não é a “salvadora da pátria”, mas somente a ponta de um iceberg. Para prevenir as LER/DORT e o estresse, é necessário que um conjunto de ações seja tomado, como por exemplo:

Aliar à Ginástica Laboral um programa de Ergonomia, analisando e adequando as condições ergonômicas e de segurança com o objetivo de proporcionar a racionalização e humanização do trabalho; analisar as condições gerais da empresa

(ambiente de trabalho, clima organizacional) e, principalmente, trabalhar com a valorização dos indivíduos, levando em conta as características físicas e psicológicas de cada um.

O que devemos ver nas “entrelinhas” é que, independente da visão da Ginástica Laboral para a “cúpula” da empresa, ou seja, independente da função que eles querem que a Ginástica Laboral desempenhe, o profissional de Educação Física, que está diretamente ligado e que entra em contato com esses funcionários, deve levar em conta, como disse Cañete (2001, p.30), *“que o ser humano merece e deve ser visto a partir de uma abordagem integrada e holística da realidade”*.

Continuando com as palavras de Cañete (2001, p.137),

“o comprometimento só pode ser conquistado através de uma relação de confiança e de respeito, entre indivíduos conscientes, responsáveis e livres. (...) A Ginástica Laboral pode colaborar com este processo no sentido de um desenvolvimento e evolução dos indivíduos e organizações, dependendo da competência, grau de conscientização e postura ética adotada pelos profissionais que a conduzem”.

Não adianta investir em tecnologia, por exemplo, se não investir em Recursos Humanos, em sua educação e qualificação.

“O ser humano jamais poderá ser considerado como sendo uma ferramenta ao simples instrumento de qualquer sistema ou ideologia, uma vez que as transcende e transcenderá sempre por sua própria natureza e essência” (Cañete, 2001, p.16).

METODOLOGIA

Para o desenvolvimento deste estudo, buscamos inicialmente, por meio da Revisão de Literatura, não só reproduzir palavras, mas analisá-las criticamente e enxergar as “entrelinhas”, embasando nosso referencial teórico.

Posteriormente, realizamos a aplicação de um questionário estruturado com perguntas abertas e fechadas acerca da prática da Educação Física vivenciada por trabalhadores praticantes de Ginástica Laboral, que caracterizou a pesquisa de campo deste trabalho.

Para aplicarmos o questionário, levamos em conta o problema do nosso estudo, qual seja, a dificuldade de trabalhadores em realizar movimentos corporais simples, como os alongamentos que propomos como Ginástica Preparatória. Percebemos, durante a nossa prática, que a maioria dos funcionários, nos quais nós, inicialmente, apontávamos esta dificuldade, eram do sexo masculino.

Portanto, primeiramente, aplicamos três questionários-piloto, para que pudéssemos realizar os ajustes adequados. Após a estruturação do questionário, buscamos dentro das áreas do 1º turno da empresa (produção), as quais realizam a sessão diária de Ginástica Laboral, quatro áreas compostas basicamente por funcionários do sexo masculino e, dentro deste conjunto, entrevistamos 50 funcionários, dos quais 49 são do sexo masculino, caracterizando o universo desta pesquisa.

* Modelo do questionário aplicado

QUESTIONÁRIO

Nome: _____ Idade: _____

Sexo: Masculino () Feminino ()

- Estudou em escola (a maior parte do tempo):
() Pública
() Particular
- Você teve aulas de Educação Física na escola?
() Sim
() Não
- Se afirmativo, durante quanto tempo e em que(ais) série(s)?

- Em que(ais) ano(s) isso ocorreu?

- Características do professor:
() autoritário
() amigo
() rígido
() liberal
() acessível
() ausente
() desinteressado
() motivado
- Quais experiências/conteúdos você teve nas aulas de Educação Física?
() Esporte
() Jogo
() Dança
() Luta
() Ginástica
- Fazia alguma atividade física fora da escola?
() Não
() Sim Qual? _____

- Com qual das alternativas abaixo você se identifica ao lembrar das suas aulas de Educação Física?
 saudade
 alegria
 frustração
 vitória
 outros Quais? _____

- Para você, o que significa Educação Física? E para quê serve?

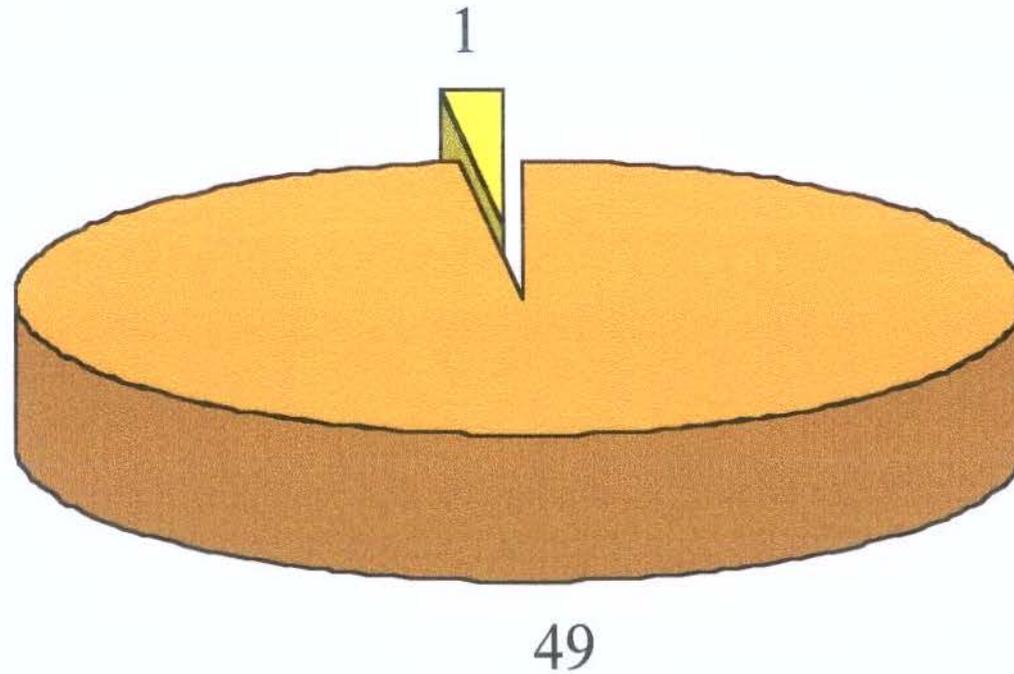
- Pratica alguma atividade física atualmente?
 Não
 Sim Qual? _____

- No seu entendimento, qual o objetivo dos alongamentos feitos no trabalho (Ginástica Laboral)?

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

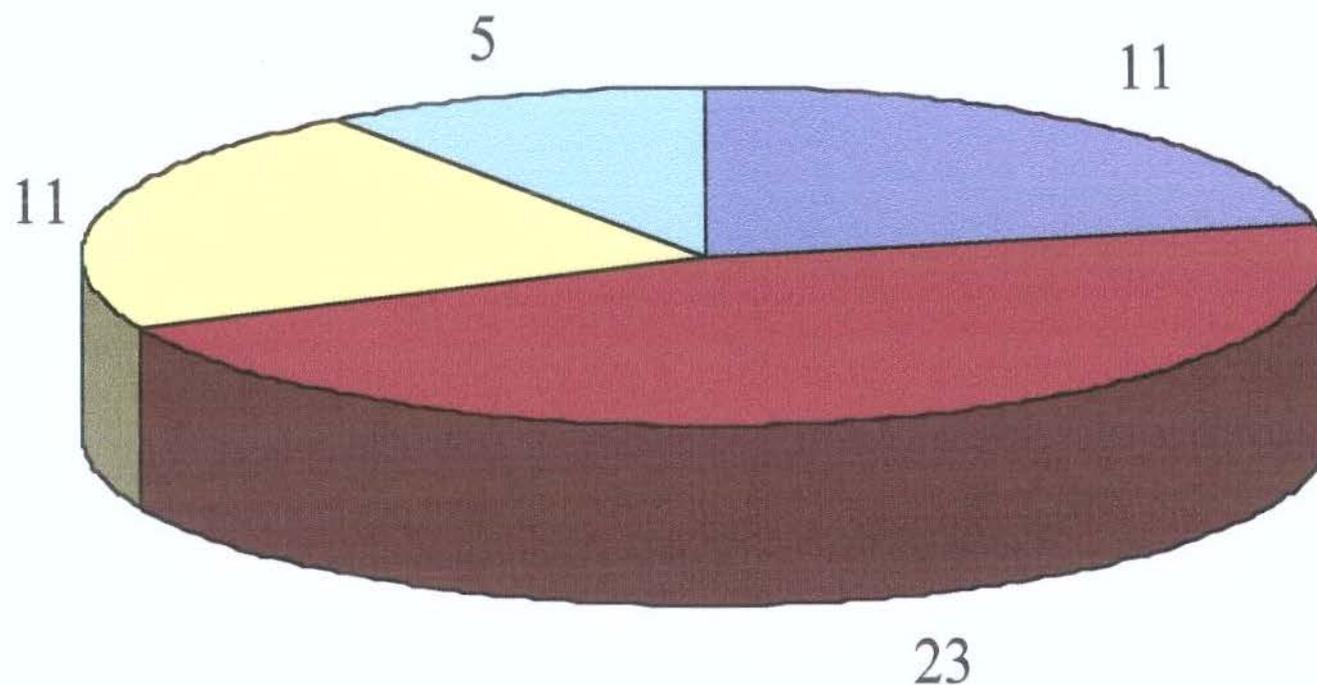
GRÁFICO I

UNIVERSO DA PESQUISA (50 FUNCIONÁRIOS DO 1º TURNO DA EMPRESA)



■ SEXO MASCULINO ■ SEXO FEMININO

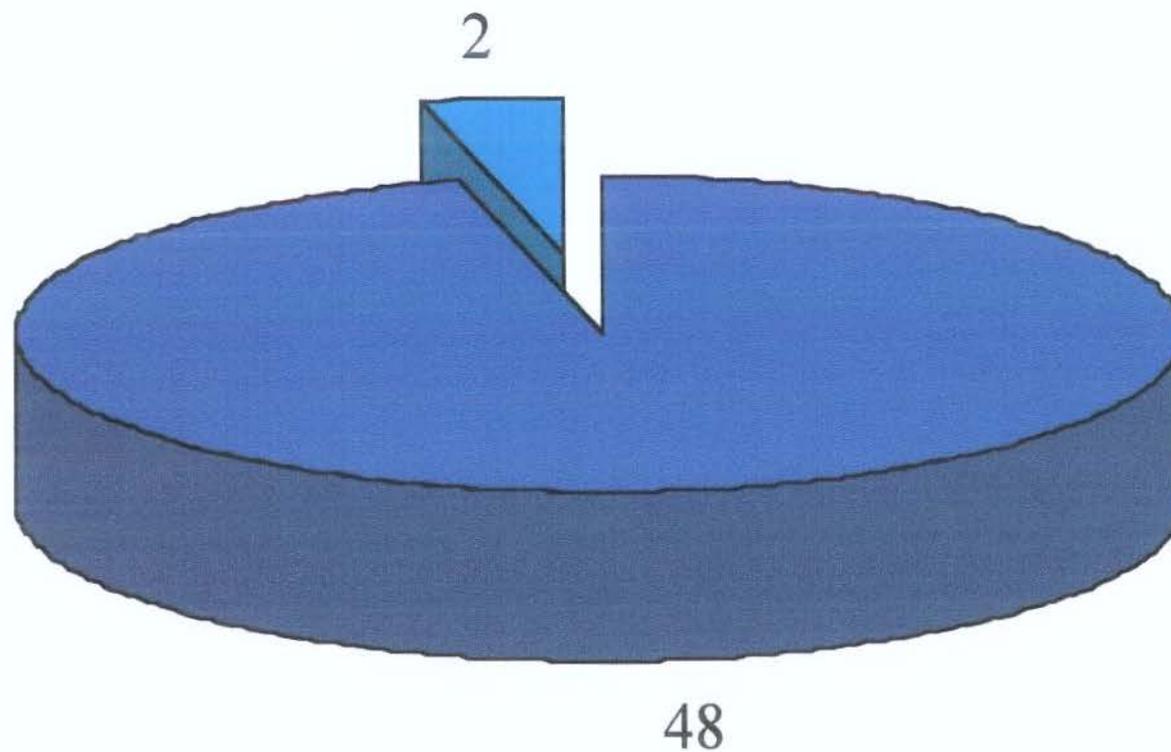
GRÁFICO II
IDADE DOS FUNCIONÁRIOS



■ IDADE ENTRE 22 - 27 ANOS ■ IDADE ENTRE 30- 39 ANOS
■ IDADE ENTRE 40 - 49 ANOS ■ IDADE ENTRE 51 - 55 ANOS

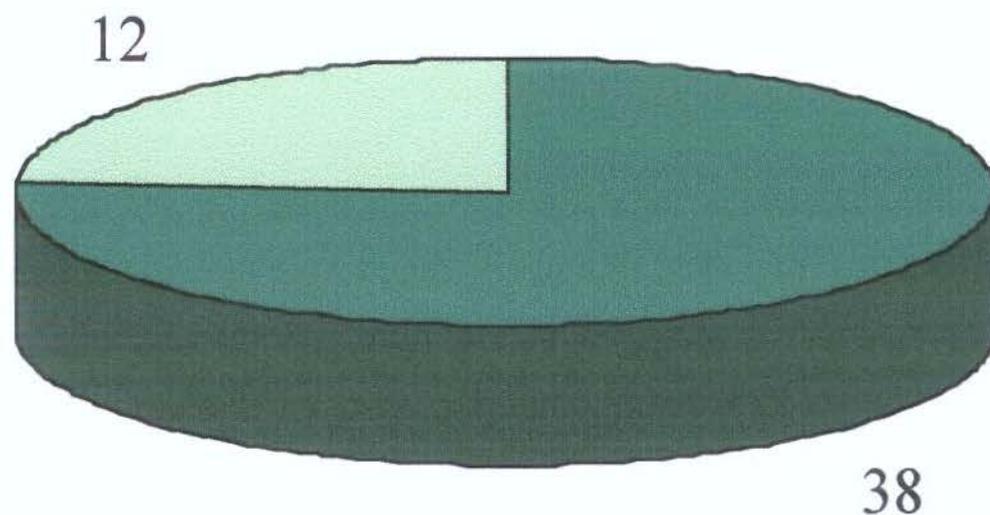
GRÁFICO III

TIPO DE ESCOLA



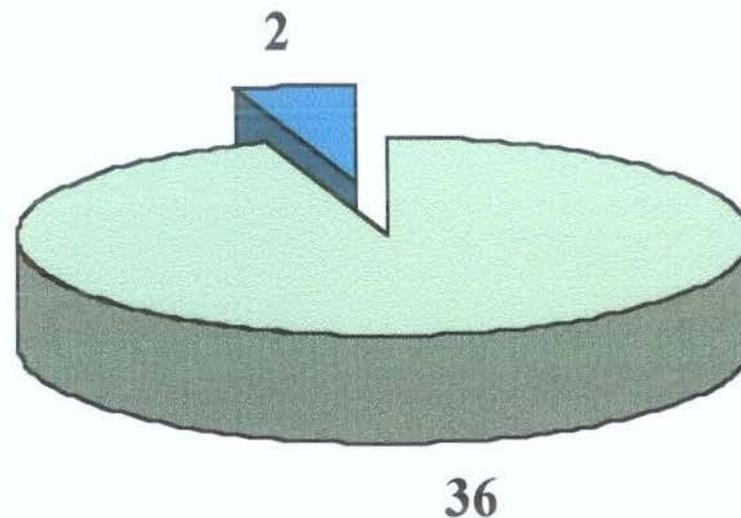
■ ESCOLA PÚBLICA ■ ESCOLA PARTICULAR

GRÁFICO IV
CARACTERÍSTICA DOS
FUNCIONÁRIOS



- FUNCIONÁRIOS QUE TIVERAM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA
- FUNCIONÁRIOS QUE NÃO TIVERAM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

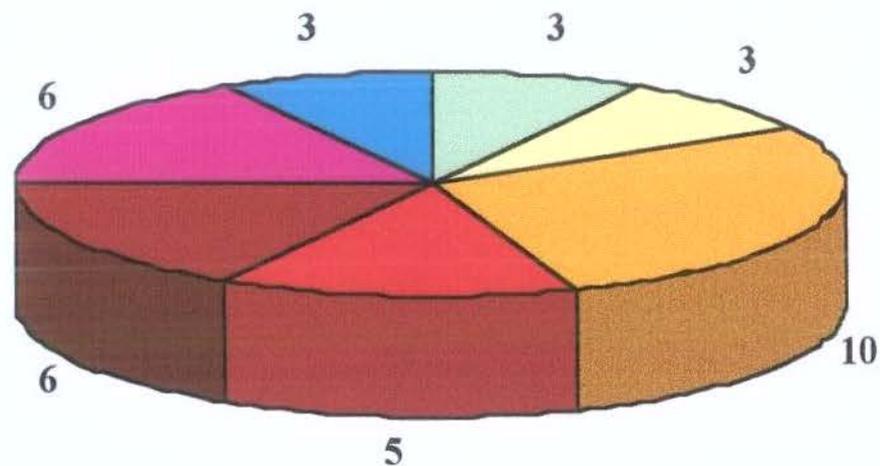
GRÁFICO V
DISTRIBUIÇÃO DOS FUNCIONÁRIOS QUE
TIVERAM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA



■ **FUNCIONÁRIOS QUE TIVERAM AULAS DE EF EM ESCOLA PÚBLICA**

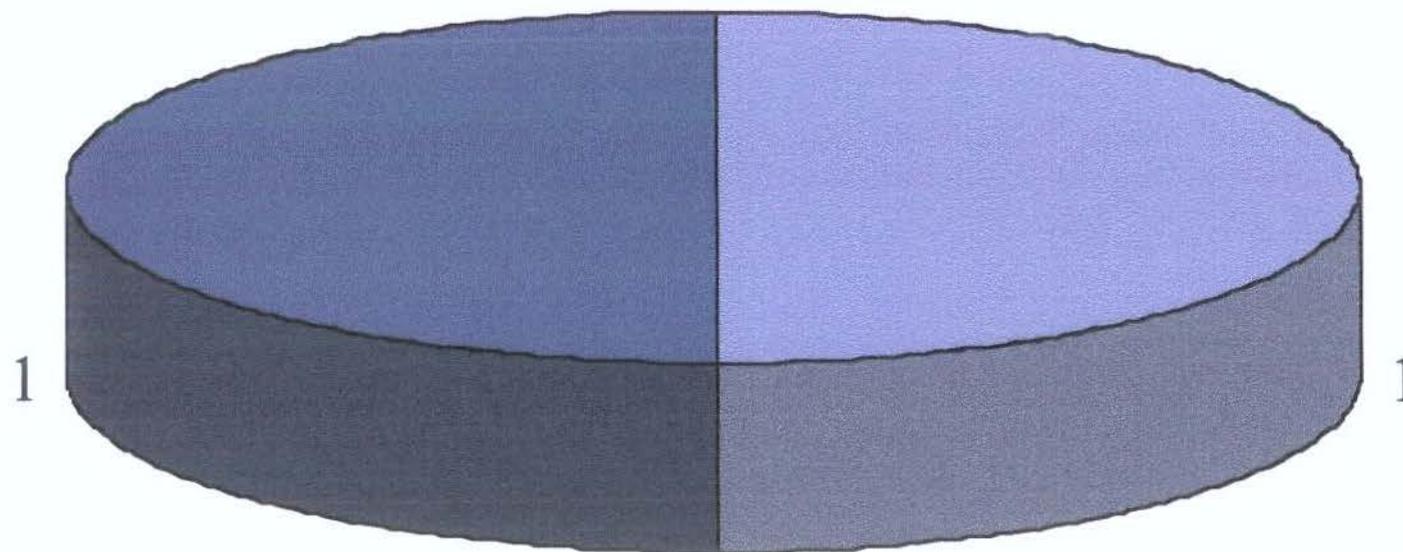
■ **FUNCIONÁRIOS QUE TIVERAM AULAS DE EF EM ESCOLA PARTICULAR**

GRÁFICO VI
SÉRIES NAS QUAIS OS FUNCIONÁRIOS TIVERAM AULAS
DE EDUCAÇÃO FÍSICA
(ESCOLA PÚBLICA)



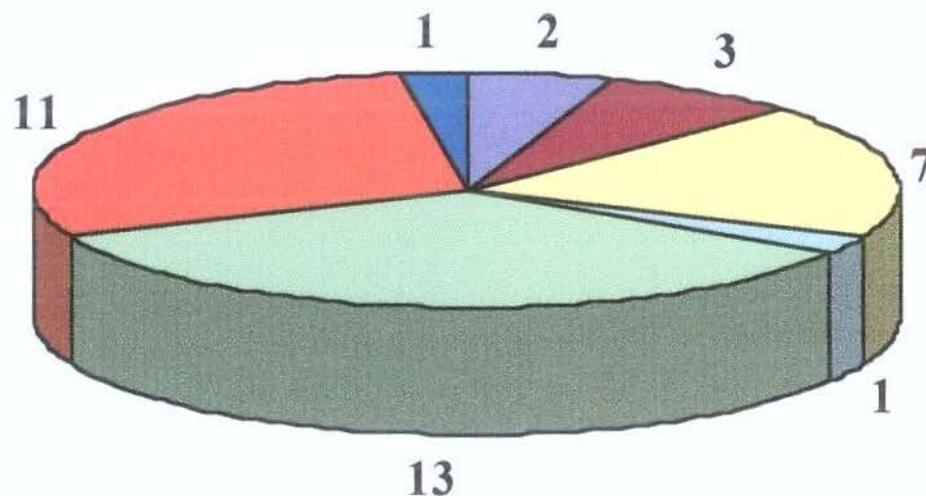
- CURSARAM DA 1ª A 4ª SÉRIE
- CURSARAM DA 1ª A 8ª SÉRIE
- CURSARAM DA 5ª A 8ª SÉRIE
- CURSARAM DA 5ª SÉRIE AO 3º COLEGIAL
- CURSARAM SOMENTE 1 ANO
- CURSARAM SOMENTE 2 ANOS
- CURSARAM SOMENTE 3 ANOS

GRÁFICO VII
SÉRIES NAS QUAIS OS FUNCIONÁRIOS
TIVERAM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
(ESCOLA PARTICULAR)



■ CURSO DA 1ª A 6ª SÉRIE ■ CURSO DA 3ª A 8ª SÉRIE

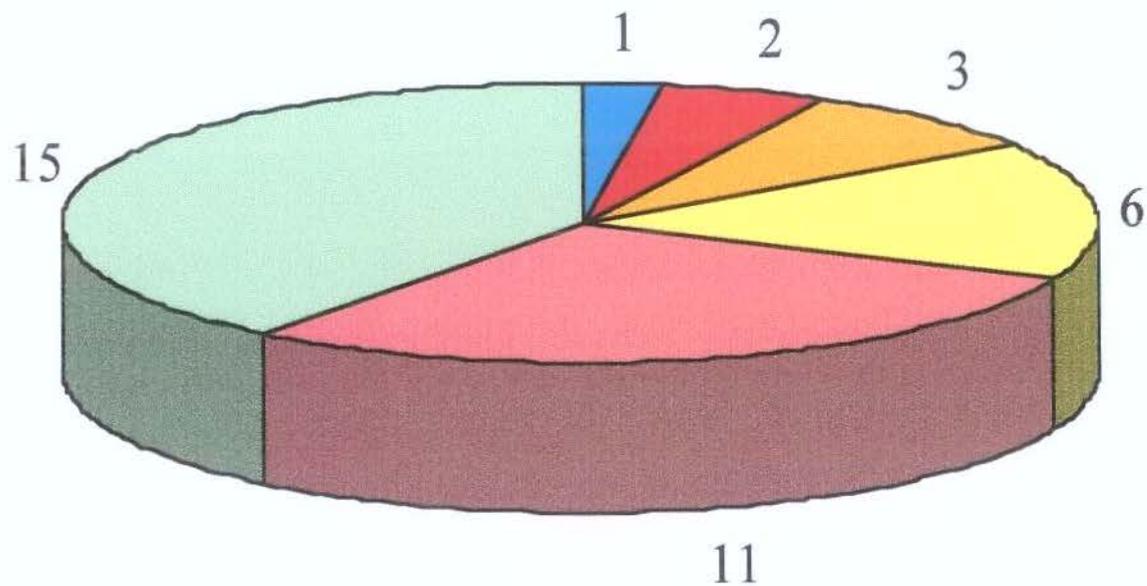
GRÁFICO VIII
DÉCADAS NAS QUAIS OS FUNCIONÁRIOS
CURSARAM AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA



- CURSARAM ENTRE AS DÉCADAS DE 50 E 60
- CURSARAM ENTRE AS DÉCADAS DE 70 E 80
- CURSARAM ENTRE AS DÉCADAS DE 80 E 90
- CURSOU NA DÉCADA DE 60
- CURSARAM NA DÉCADA DE 70
- CURSARAM NA DÉCADA DE 80
- CURSOU NA DÉCADA DE 90

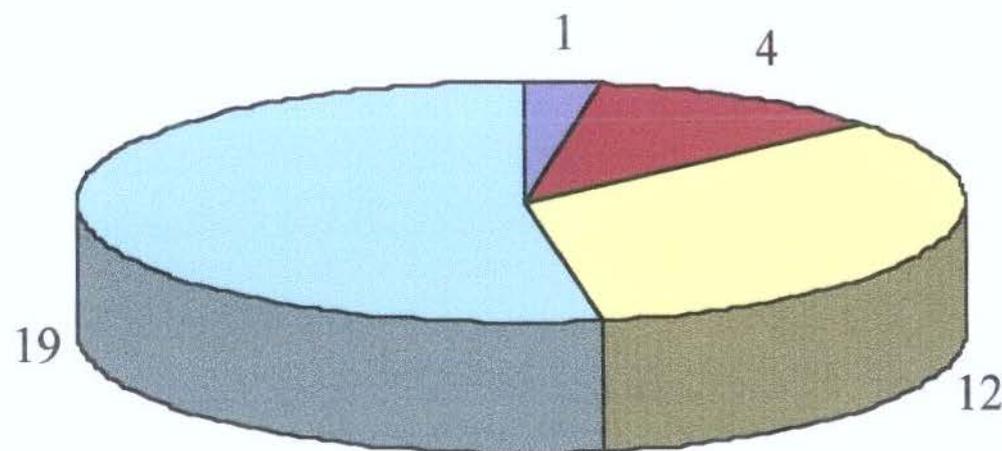
GRÁFICO IX

CARACTERÍSTICAS DO PROFESSOR



 AUTORITÁRIO	 DESINTERESSADO	 LIBERAL
 RÍGIDO	 MOTIVADO	 AMIGO

GRÁFICO X
CONTEÚDOS QUE OS FUNCIONÁRIOS TIVERAM
NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
(ESCOLA PÚBLICA)



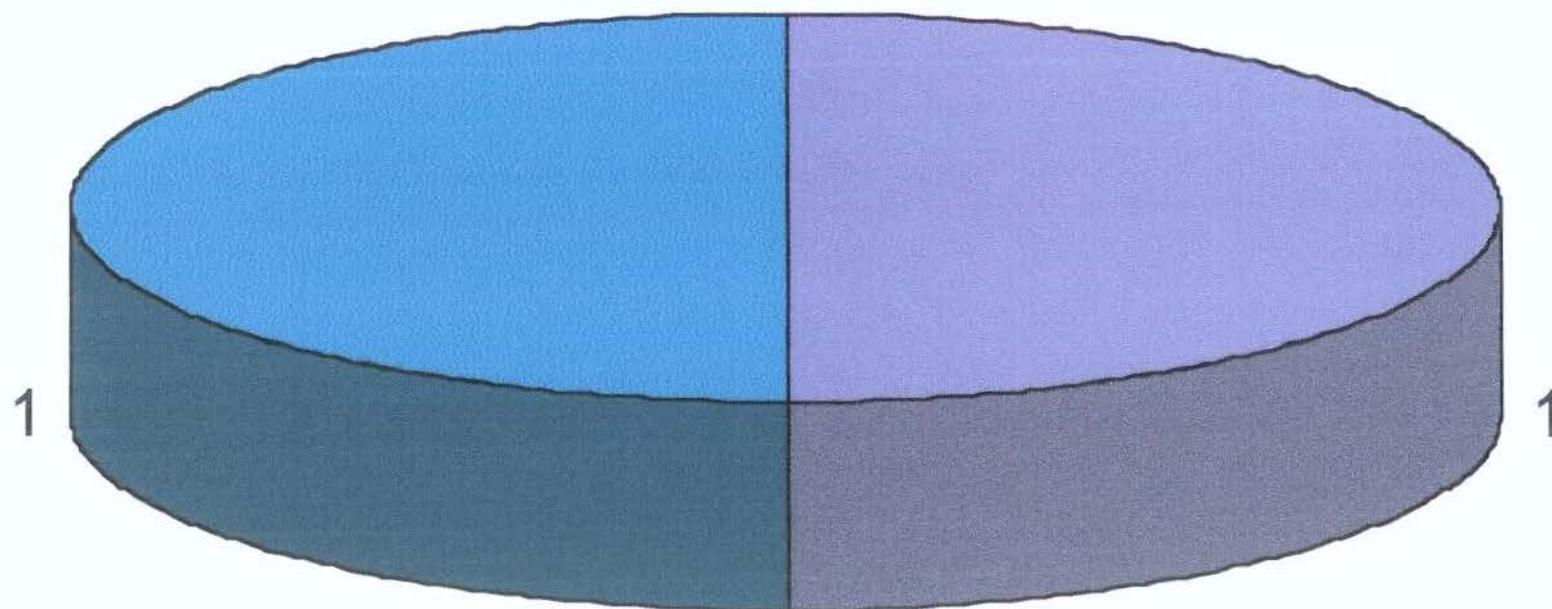
ESPORTE E JOGO

ESPORTE, JOGO E GINÁSTICA

ESPORTE E GINÁSTICA

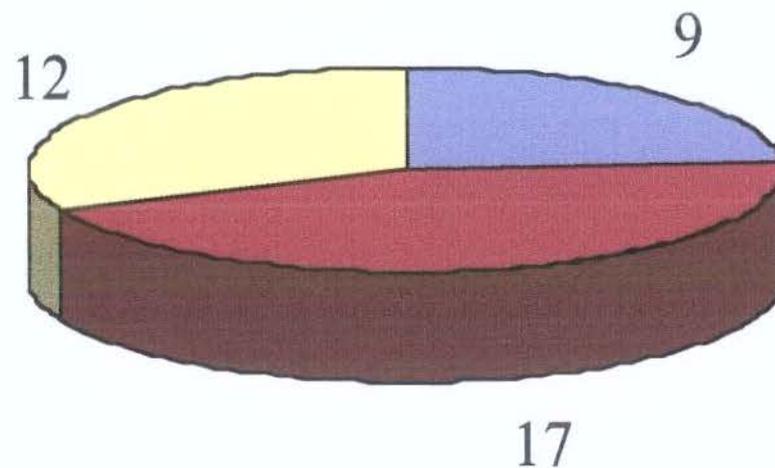
ESPORTE

GRÁFICO XI
CONTEÚDOS QUE OS FUNCIONÁRIOS
TIVERAM NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
(ESCOLA PARTICULAR)



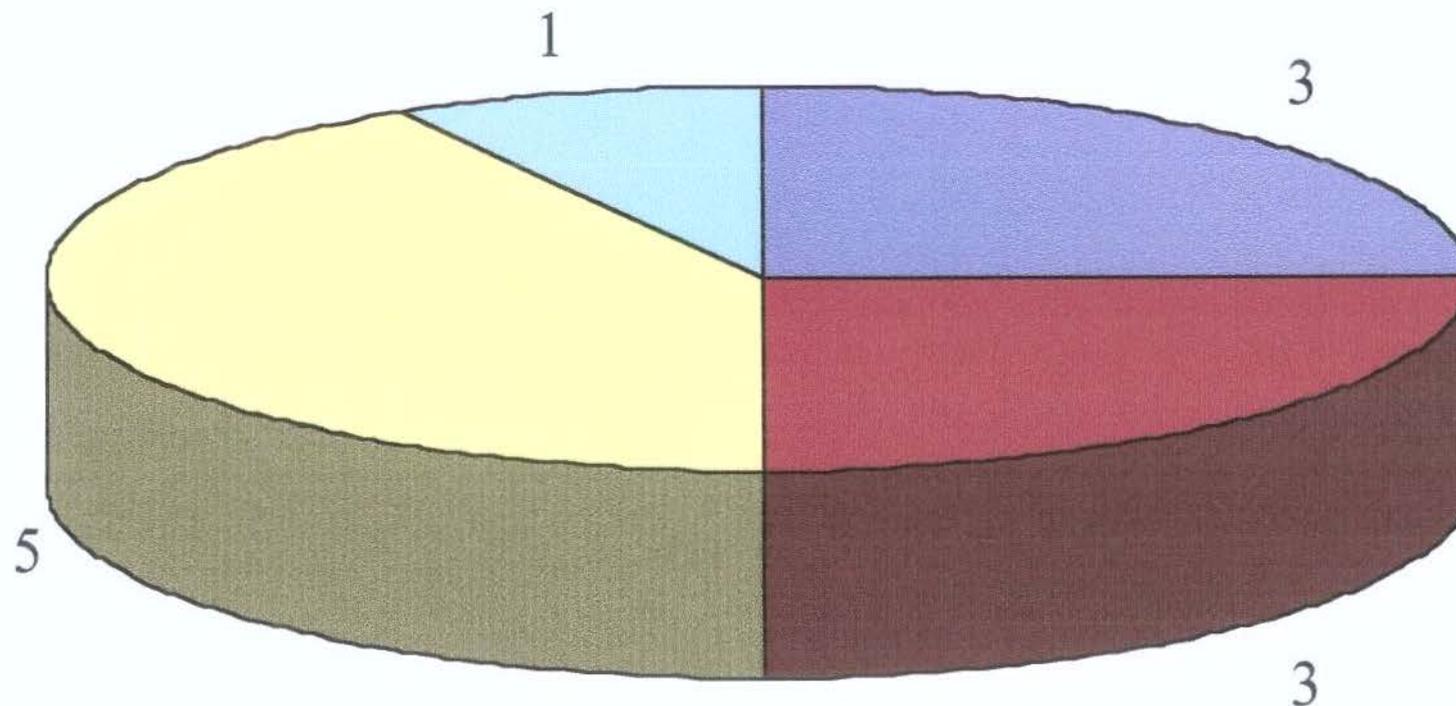
■ ESPORTE E GINÁSTICA ■ ESPORTE, JOGO, LUTA E GINÁSTICA

GRÁFICO XII
PRATICAVAM ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA FORA DA ESCOLA?



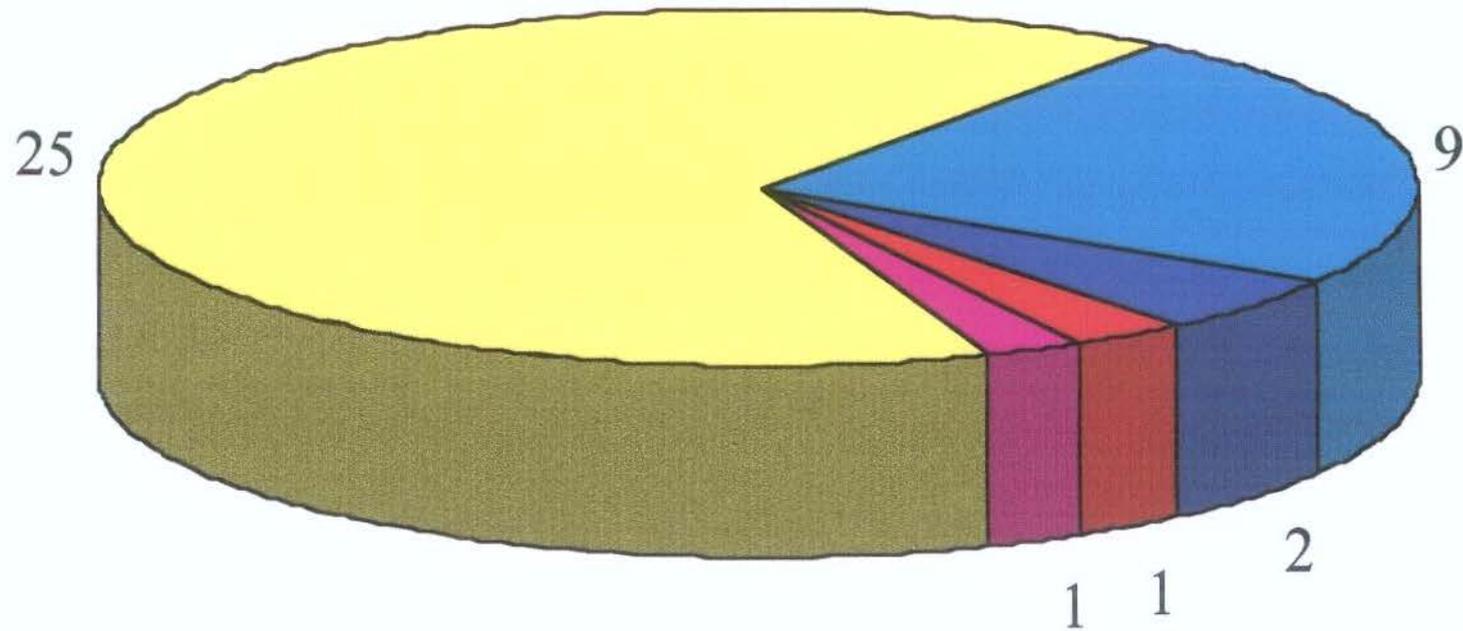
- NÃO
- SIM (POR LAZER)
- SIM (PRÁTICA SISTEMÁTICA)

GRÁFICO XIII
PRÁTICA SISTEMÁTICA
(TREINAMENTO)



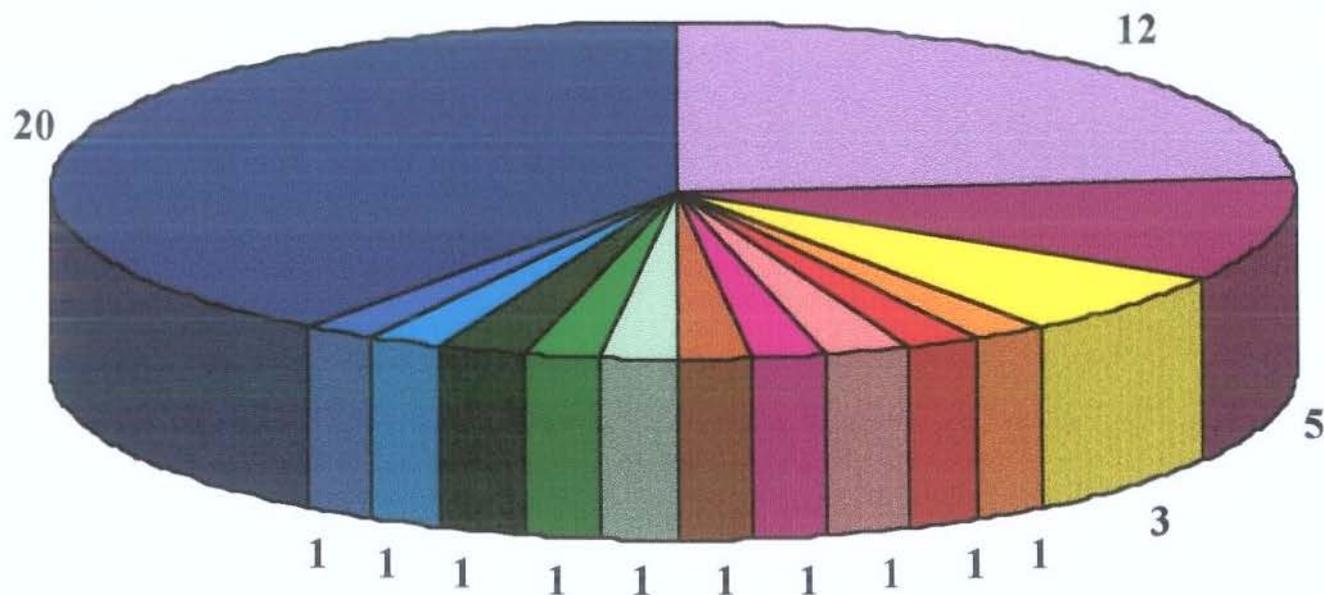
■ NATAÇÃO ■ KUNG FU ■ FUTEBOL ■ CAPOEIRA

GRÁFICO XIV
LEMBRANÇA DAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA



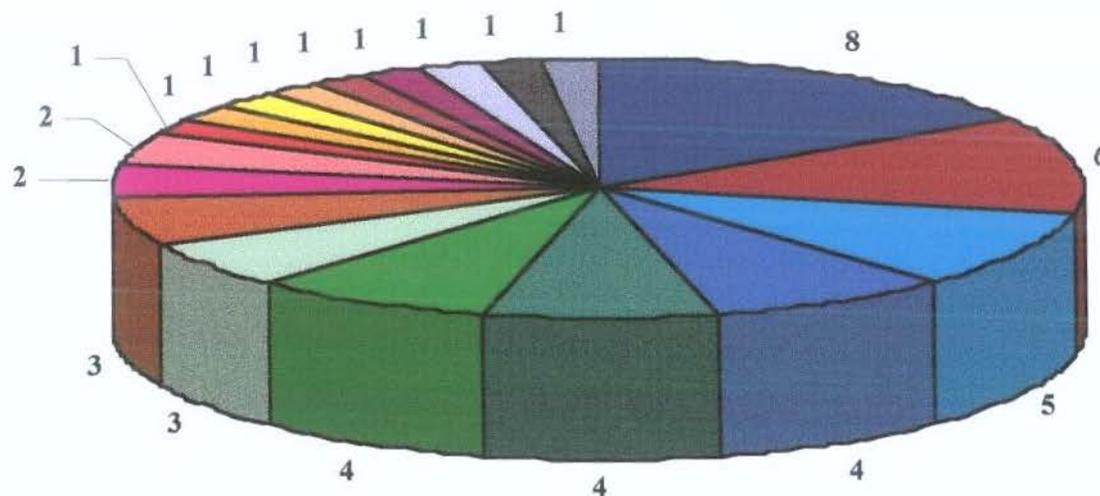
■ SAUDADE ■ ALEGRIA ■ VITÓRIA ■ FRUSTRAÇÃO ■ OUTROS (REALIZAÇÃO)

**GRÁFICO XV - O QUE SIGNIFICA EDUCAÇÃO FÍSICA
(A VISÃO DOS 50 FUNCIONÁRIOS DA EMPRESA)**



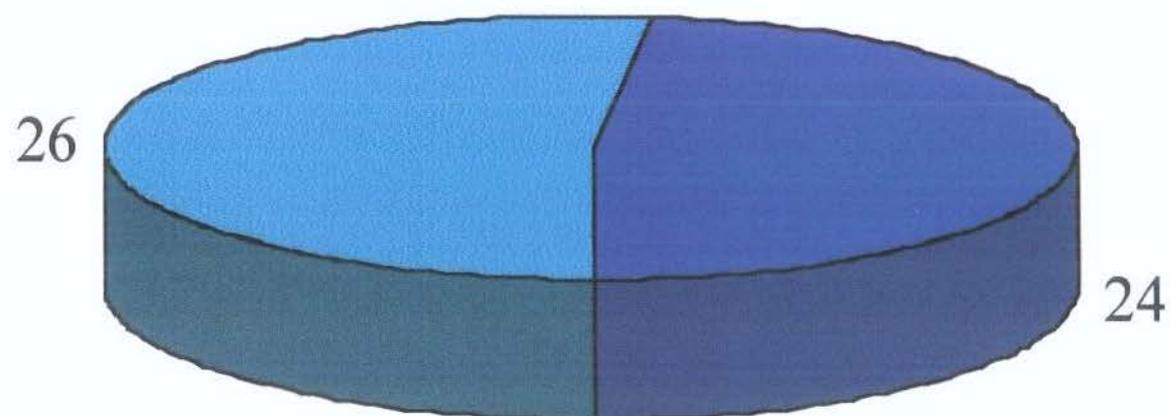
- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| ■ SAÚDE | ■ DESENVOLVIMENTO DO CORPO |
| ■ EDUCAÇÃO CORPORAL | ■ EDUCAÇÃO DA SAÚDE |
| ■ CONJUNTO DE ATIVIDADES ESPORTIVAS | ■ EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL |
| ■ PREPARO FÍSICO | ■ CONVIVER MELHOR |
| ■ MELHORA DE VIDA | ■ MEIO DE ALONGAR O CORPO |
| ■ ESTAR EM FORMA | ■ ESTAR DE BEM COM O CORPO |
| ■ BEM ESTAR DO CORPO E DA MENTE | ■ NÃO SABEM |

GRÁFICO XVI - PARA QUÊ SERVE A EDUCAÇÃO FÍSICA (A VISÃO DOS 50 FUNCIONÁRIOS DA EMPRESA)



- | | |
|--|--|
| ■ MANTER A FORMA | ■ MANTER A SAÚDE |
| ■ PREVENIR DOENÇAS | ■ BEM ESTAR |
| ■ NÃO SABEM | ■ PREPARAR O CORPO |
| ■ MOVIMENTAR O CORPO | ■ CONDICIONAMENTO FÍSICO |
| ■ MELHORAR A DISPOSIÇÃO | ■ CONDICIONAMENTO FÍSICO E MENTAL |
| ■ DESENVOLVIMENTO DO CORPO | ■ TRABALHO EM EQUIPE |
| ■ RENDIMENTO | ■ EQUILÍBRIO ENTRE CORPO E MENTE |
| ■ MELHORAR O DESEMPENHO DO CORPO | ■ TER MAIS FLEXIBILIDADE, RESISTÊNCIA E PREPARO FÍSICO |
| ■ AGILIDADE | ■ PARA A CABEÇA |
| ■ DESENVOLVER OS MÚSCULOS E EVITAR CONTUSÕES | |

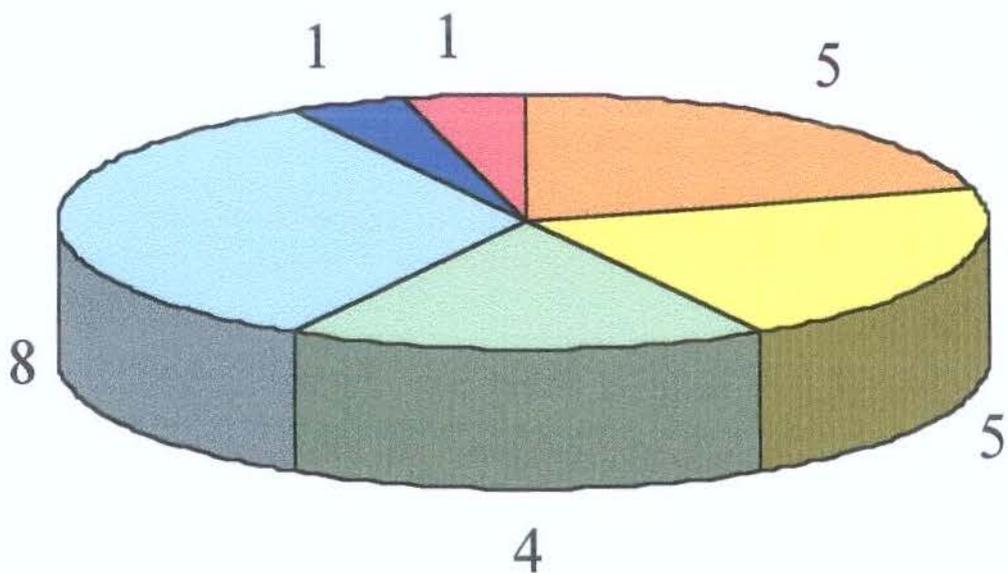
GRÁFICO XVII
PRATICAM ALGUMA ATIVIDADE
FÍSICA ATUALMENTE?



■ NÃO

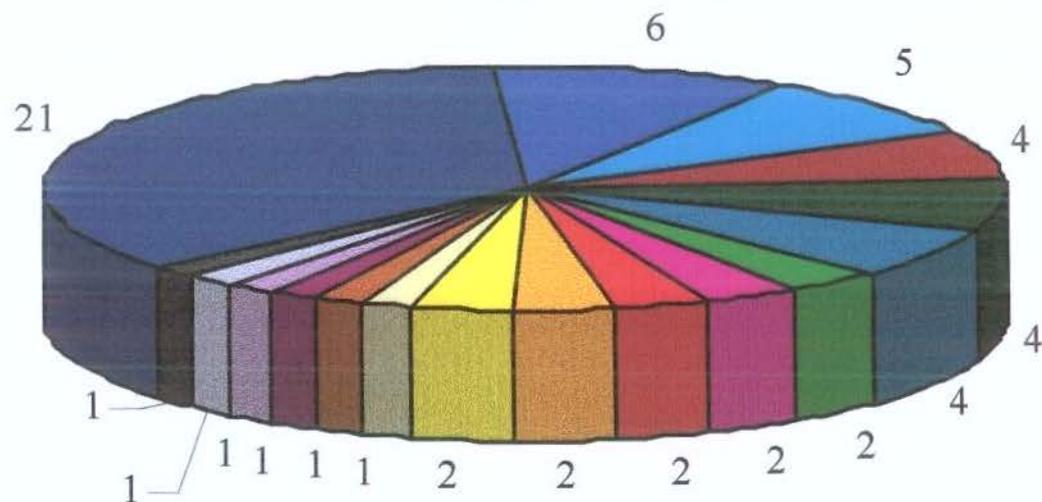
■ SIM

GRÁFICO XVIII
FREQUÊNCIA E ATIVIDADE FÍSICA



- CAMINHADA 1/2 VEZES POR SEMANA
- CAMINHADA 3/4 VEZES POR SEMANA
- CAMINHADA 5/7 VEZES POR SEMANA
- FUTEBOL 1/2 VEZES POR SEMANA
- BICICLETA 4 VEZES POR SEMANA
- CORRIDA 2 VEZES POR SEMANA

**GRÁFICO XIX - OBJETIVOS DA GINÁSTICA LABORAL
(A VISÃO DOS 50 FUNCIONÁRIOS DA EMPRESA)
*MAIS DE UMA RESPOSTA POR PESSOA A**



- | | |
|--|---|
| ■ AQUECER/PREPARAR O CORPO PARA O TRABALHO | ■ EVITAR DISTENSÃO |
| ■ MELHORAR A DISPOSIÇÃO PARA O TRABALHO | ■ PREVENIR ACIDENTES |
| ■ ALIVIAR AS DORES | ■ EVITAR L.E.R. |
| ■ EVITAR ATROFIA MUSCULAR | ■ MELHORAR O DESEMPENHO NO TRABALHO |
| ■ ALONGAR OS MÚSCULOS | ■ ALIVIAR O ESTRESSE |
| ■ EVITAR DOENÇAS OCUPACIONAIS | ■ AUMENTAR A PRODUTIVIDADE |
| ■ BEM ESTAR DOS FUNCIONÁRIOS | ■ DESPERTAR O CORPO E A MENTE PARA O TRABALHO |
| ■ EVITAR AFASTAMENTOS NO TRABALHO | ■ TER MAIS FORÇA NO SERVIÇO |
| ■ PREPARAÇÃO FÍSICA PARA O TRABALHO | |

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O universo da pesquisa consiste em 50 funcionários do 1ª turno da empresa (produção), dos quais 49 são do sexo masculino (justificativa deste universo já descritos na página 30 deste trabalho). A maioria dos funcionários está, em tese, no “auge de sua produtividade”: 23 funcionários possuem entre 30-39 anos.

Dos 50 funcionários entrevistados, 48 estudaram em escola pública (sendo que destes, 36 tiveram com aulas de Educação Física), e apenas 02 estudaram em escola particular. É interessante perceber que muitos deles cursaram até 1, 2 ou 3 séries com aulas de Educação Física, tendo como justificativa: “Eu parei porque precisava trabalhar”.

Grande parte dos trabalhadores cursaram as aulas de Educação Física entre as décadas de 70 e 80, época em que a Educação Física passa por significativas transformações, mas ainda muito influenciada pelo modelo do Esporte na escola. Percebemos esta influência no Gráfico X (p.43), no qual a maioria dos funcionários que estudaram em escola pública citam que tiveram como conteúdo de Educação Física só “futebol e vôlei” (esporte). Separadamente, analisamos o questionário dos dois alunos que estudaram em escola particular, pela própria característica da resposta: um deles citou que teve Esporte e Ginástica em suas aulas, enfatizando que em sua escola havia aparelhos de Ginástica Olímpica; o outro, disse que também teve aulas do conteúdo Luta, pois todos praticavam Judô. Muitos deles, senão todos, não conseguiam distinguir a diferença entre Esporte e Jogo, sendo que nós tivemos de interferir na pergunta, questionando-os.

Podemos perceber o quanto o professor de Educação Física (como qualquer outro professor), precisa ter muito cuidado no relacionamento com seus alunos, pois todo e qualquer gesto, atitude e personalidade será “para sempre lembrado”. A maioria citou que lembrava do seu professor como um amigo, mas um, em especial, lembrava de seu

professor como uma pessoa autoritária e, mesmo depois de tanto tempo, contou com detalhes os motivos por lembrar do professor dessa maneira.

Questionados sobre a prática de alguma atividade física fora da escola, a maioria dos homens (17) jogavam apenas o “futebol de final de semana”, mas 12 desses 38 funcionários que tiveram aulas de Educação Física na escola treinavam sistematicamente algum esporte (mais de 3 vezes por semana). A única mulher a responder o questionário treinou durante muito tempo natação, sendo que até chegou a participar de campeonatos. Alguns homens que jogaram futebol chegaram até a fazer parte de grandes times da região de Campinas. Importante observar: a nossa pergunta era em relação à prática de alguma atividade física fora da escola, e não somente sobre esporte.

A maioria (25 funcionários) lembra de suas aulas de Educação Física com saudade. Foi interessante perceber a expressão do rosto dos funcionários quando fazíamos essa pergunta; era como se eles lembrassem algo bom e alegre, mas que o tempo não traria de volta.

Em relação ao significado de Educação Física, 20 funcionários (do total de 50), não souberam explicar o que era. A outra grande parte (12), como já era de se esperar, respondeu que a Educação Física era “saúde”. No Gráfico XVI (p.49), vemos que essa “visão comum” da área é muito cristalizada, enraizada, e a estética (“manter a forma”) e a saúde estão diretamente ligadas ao termo “Educação Física”.

Atualmente, 24 funcionários praticam algum tipo de atividade física, como caminhada, futebol e corrida. O futebol é uma prática muito incentivada pela empresa,

por meio de vários campeonatos internos e de campeonatos com outras empresas (Jogos do SESI).

Em relação à Ginástica Laboral e o seu objetivo dentro da empresa, conforme pode ser observado no Gráfico XIX (p.52), a maioria dos trabalhadores deu respostas pertinentes ao que foi citado nas páginas 22 e 23 deste trabalho.

O surpreendente da Ginástica Laboral é quando seus resultados transcendem o espaço e os objetivos da empresa, chegando até em casa. Um funcionário entrevistado fez questão de “agradecer por ter começado a ginástica preparatória em sua área”, já que ele disse que começou a se sentir tão bem com os exercícios, que agora pratica a Ginástica em casa, todos os dias, com a esposa e a filha. *“Minha esposa era sedentária, não gostava de fazer nada. Agora ela está mais disposta, e a gente está caminhando todos os dias depois que eu volto do trabalho. Posso dizer que a ginástica mudou a vida da minha família”*.

CONCLUSÃO

Permito-me colocar novamente um trecho do livro de Cañete (2001, p.136-137), para nortear a conclusão deste trabalho:

“Pergunta-se: estará a Educação Física, através da Ginástica Laboral, servindo a que ideais? Educação ou disciplinarização? Qual é o seu compromisso, e com quem? (...)

Em que medida a Educação Física está, de fato, ampliando sua consciência e assimilando as mudanças de paradigmas na educação?”

Estamos escrevendo hoje uma monografia e, para isto, necessitamos das palavras. Saber ler, saber escrever, saber analisar e compreender os fatos para construir um conhecimento. No entanto, só estamos escrevendo porque o SABEMOS fazer. Porque desde que entramos na escola, nos é ensinado a linguagem do alfabeto, a linguagem dos números, a linguagem dos mapas... mas... porque isso também não acontece com a linguagem corporal? Porque julgam menos importante, ou até não importante, desde pequenos aprendermos a ler, analisar e compreender a linguagem do nosso corpo?

Atualmente e, desde muito tempo, podemos observar a prática fragmentada e não-sistematizada da Educação Física escolar. Com o seu significado sempre atrelado às necessidades políticas, a Educação Física perdeu a sua identidade e seu valor perante os olhos da sociedade. Parece “ter utilidade” somente até o 3º colegial (Ensino Médio). Assim como o Português, a Matemática ou a Geografia, o que a Educação Física está deixando para os alunos? Qual a contribuição da Educação Física para a formação de um aluno autônomo, crítico, profundo conhecedor de si mesmo? Afinal de contas...

Qual é o legado da Educação Física na escola para os alunos?

“A compreensão da Educação Física enquanto ‘matéria curricular’ incorporada aos currículos sob a forma de atividade – ação não expressiva de uma reflexão teórica, caracterizando-se, dessa forma, no “fazer pelo fazer” – explica e acaba por justificar sua presença na instituição escolar, não como um campo do conhecimento dotado de um saber que lhe é próprio, específico – cuja apreensão por parte dos alunos refletiria parte essencial da formação integral dos mesmos, sem a qual, esta não se daria – mas sim enquanto uma mera experiência limitada em si mesma, destituída do exercício da sistematização e compreensão do conhecimento, existe apenas empiricamente” (Castellani Filho, 1994, p.108).

Não gostaríamos de entrar no mérito dos valores de corpo que vemos atualmente... como o valor de corpo que é imposto pela mídia, que o trata como mercadoria... Ou no tão contraditório valor do corpo-pecado, que a Igreja sempre nos mostrou. Ou no tão mutilante valor do corpo-vitrine, que os anabolizantes controem. Ou no tão fútil valor do corpo-descartável, que algumas músicas insistem em pregar.

Tem criança que acha certo. Tem adolescentes que acham legal! E tem pais que concordam com tudo isso... Qual o valor que cada um tem de si mesmo???

Diante destas questões, da realidade e do “retrato dessa Educação Física Escolar”, como fica a atuação profissional do professor de Educação Física na escola e o seu compromisso educacional?

“No fundo, o essencial nas relações entre educador e educando, entre autoridade e liberdades, entre pais, mães, filhos e filhas é a reinvenção do ser humano no aprendizado de sua autonomia” (Freire, 1996, p.105).

Remetemo-nos à questão do início desta Conclusão: *“Pergunta-se: estará a Educação Física, através da Ginástica Laboral, servindo a que ideais? Educação ou disciplinarização? Qual é o seu compromisso, e com quem?”*

Neste mundo globalizado e tão disputado economicamente, a Ginástica Laboral serve a ideais capitalistas, sim. Mas, e o professor de Educação Física? Em nossa experiência profissional, acreditamos muito mais no ideal humanista e nos valores que a atuação de professores competentes e conscientes de seu compromisso educacional podem deixar. O papel de educador(a) e o compromisso de educar não se restringe somente ao espaço da escola, e a Ginástica Laboral está mostrando isso.

“Em que medida a Educação Física está, de fato, ampliando sua consciência e assimilando as mudanças de paradigmas na educação?”

Paradigma é um modelo, algo padrão. E talvez hoje, a premissa do paradigma da educação seja: “Licenciatura está apta a formar professores para dar aulas em escola”. Na própria pergunta vemos a palavra “mudança” - e toda mudança é difícil, ainda mais quando se trata de um paradigma. As pessoas, os profissionais, cristalizam uma imagem daquilo que elas acham que é o certo, e muitas vezes é difícil “ampliar a consciência” para assimilar essas mudanças. Muitas vezes é difícil, mas nunca é tarde...

Nós, como profissionais, sempre nos perguntamos se o que estamos fazendo está, de alguma forma, contribuindo para a formação e crescimento do outro. Na nossa prática diária com Ginástica Laboral, vamos ao encontro dos mais diversos tipos de pessoas, com diferentes anseios e diferentes personalidades. Ouvir o retorno do nosso trabalho é algo compensador, prazeroso até.

“Estamos rezando para vocês ficarem aqui conosco. Vocês não são simples professoras de ginástica, que vêm aqui, passam a ginástica e vão embora. Vocês são ‘comportadas’, responsáveis... vocês são, acima de tudo, e-du-ca-do-ras! Educadoras!”
(Palavras de uma funcionária da produção)

Foi bem esse o termo que essa funcionária utilizou quando se dirigiu a nós. E não há dinheiro no mundo que compre a felicidade do reconhecimento das pessoas com as quais nós trabalhamos e nos preocupamos.

Que essas reflexões possam ser uma contribuição para os profissionais - tanto para os professores de Educação Física na escola quanto para os professores de Educação Física na empresa – que, entendendo as necessidades de seus alunos frente à nossa realidade social e educacional, acreditem na sua possibilidade de ação para a construção e formação de cidadãos autônomos, críticos e conscientes não só para a vida, mas pela própria Vida.

“Gosto de ser homem, de ser gente, porque sei que a minha passagem pelo mundo não é predeterminada, preestabelecida. (...) Gosto de ser gente porque a História em que me faço com os outros e de cuja feitura tomo parte é um tempo de possibilidades e não de determinismo. Gosto de ser gente porque, inacabado, sei que sou um ser condicionado mas, consciente do inacabamento, sei que posso ir mais além dele”

(Freire, 1996, p.58-59).

BIBLIOGRAFIA

BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. nº9.394 de 22 de dezembro de 1996.

CAÑETE, I. Humanização: desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho. 2ª ed. São Paulo: Ícone, 2001.

CASTELLANI FILHO, L. Educação Física no Brasil: a história que não se conta. 4ª ed. Campinas, SP: Papirus, 1994.

COLETIVO DE AUTORES. Metodologia de Ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez Editora, 1992.

FREIRE, P. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. 18º ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GALLARDO, J. S. P. (Coord). Educação Física: contribuições à formação profissional. 2ª ed. Ijuí: Ed. Unijuí, 1997.

GALLARDO, J. S. P.; OLIVEIRA, A. B.; ARAVENA, C. J. O. Didática de Educação Física: a criança em movimento: jogo, prazer e transformação. São Paulo: FTD, 1998.

MARINHO, I. P. História da Educação Física no Brasil. 2ª ed. São Paulo: Brasil Editora, 1980.

SOARES, C. L. **Educação Física: raízes européias e Brasil**. Campinas, SP: Autores Associados, 1994.

ANEXOS

Ao
Dr. Luis Fernando Ribeiro Macatti
Serviços Médicos

Eu, Andressa Tiemi Saito, 17908, estagiária de Educação Física, venho por meio desta solicitar uma autorização para realizar entrevistas com os funcionários desta empresa, como parte fundamental da minha Monografia de Conclusão de Curso da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas.

Atenciosamente,

Andressa Tiemi Saito

Um dia você aprende que...

... não importa em quantos pedaços o seu coração foi partido,
o mundo não pára para que você o conserte.

Aprende que o tempo não é algo que possa voltar para trás.

Portanto, plante seu jardim e decore sua alma,
ao invés de esperar que alguém lhe traga flores.

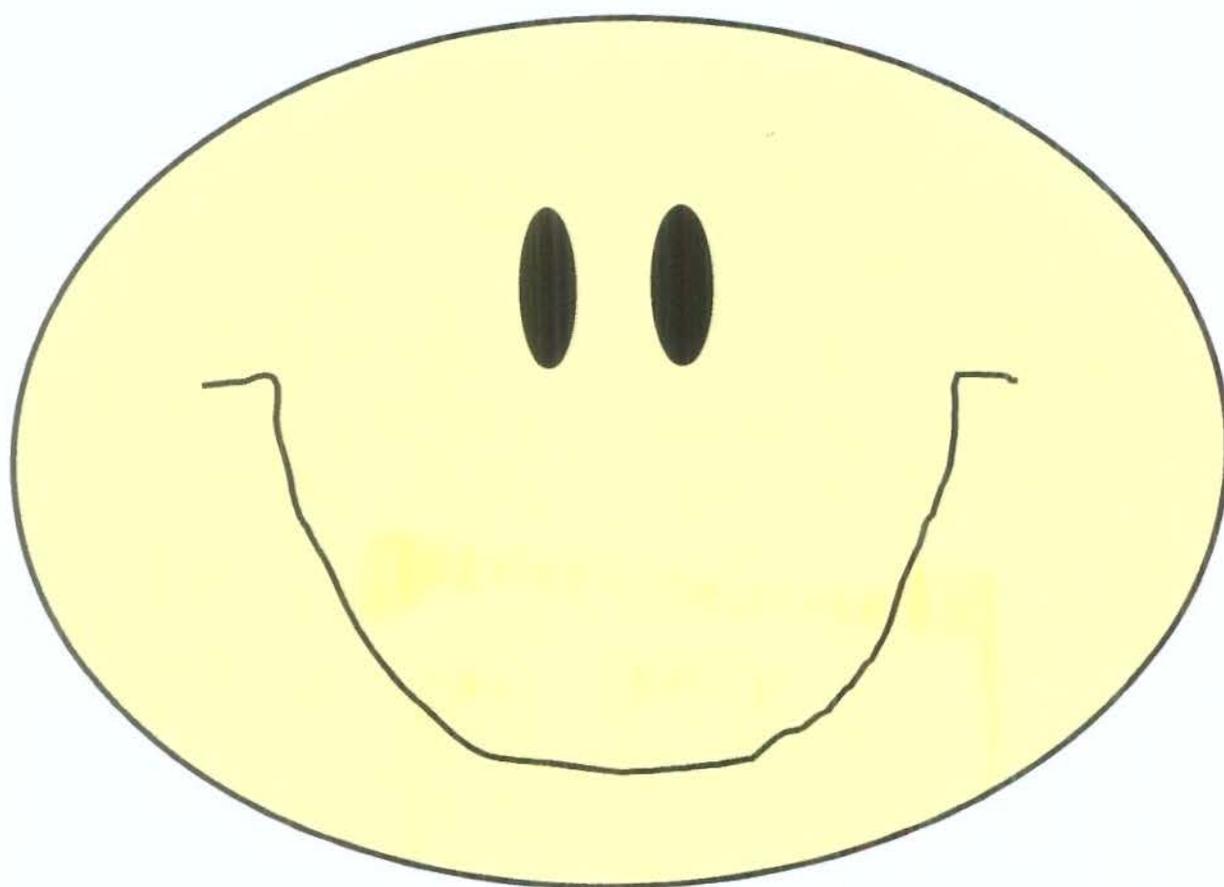
E você aprende que realmente pode suportar,
que realmente é forte e que pode ir muito mais longe depois de
pensar que não se pode ir mais.

E que realmente a vida tem valor e que você tem valor diante da vida.

Nossa vidas são traidoras e nos fazem perder o bem que poderíamos
conquistar, se não fosse o medo de tentar.

William Shakespeare

Não poderia deixar faltar a minha marquinha registrada...



Seja feliz!!!

Até mais,
Andressa Tiemi Saito