GINÁSTICA LABORAL COM OS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO: ESCOLA MILTON DA COSTA FERREIRA

Gildeilson Silva Gomes¹

Antutérpio Dias Pereira

RESUMO

A história da Ginástica Laboral ou “ginástica de Pausa”, os primeiros vestígios desta ideia surgiram no país da Polônia desde 1925, através de (Marchesini, 2002), logo em seguida chegaram à Holanda e na Rússia e em outros países da Europa e principalmente no Japão onde ocorreu a obrigatoriedade da ginástica nas empresas, já no Brasil a Ginástica Laboral foi introduzida em 1969 por executivos nipônicos na Ishikawajima do Brasil Estaleiro S.A. (Ishibrás) localizada no Rio de Janeiro. Conforme depoimento de um dos trabalhadores desta empresa. (Ministério da Educação, 1990, p.193)

Segundo DIAS (1994), a Ginástica Laboral veio para contribuir para um bom funcionamento do corpo humano e a prevenção da saúde, trazendo muitos benefícios a todos os que praticam essa atividade física como flexibilidade, agilidade, elasticidade, pois esta é uma atividade mais voltada para as pessoas cuja seu trabalho exige muitas horas em uma mesma posição.

A ginástica Laboral tem como objetivo prevenir patologias enfatizando a importância na qualidade de vida e manutenção da saúde. No entanto, a Ginástica Laboral está dividida em várias modalidades desde sua fase inicial até a fase final e estão representadas de seguinte maneira: Preparatória, Compensatória, Relaxamento, Corretiva/Postural, Ginástica de Compensação, Terapêutica e Manutenção/Conservação todas são exercícios de prevenção, que estão relacionadas principalmente às pessoas que trabalham em empresas, mas o enfoque deste trabalho está voltado principalmente para a Ginástica Preparatória.

Gildeilson Silva Gomes¹ Aluno do 6º semestre de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais Aplicáveis do Vale do São Lourenço- EDUVALE.

Antutérpio Dias Pereira professor na Faculdade de Ciências Sociais Aplicáveis do Vale do São Lourenço – EDUVALE.

Palavras Chave: Ginástica Laboral, Exercícios Físicos, Prevenção e Saúde

ABSTRACT

The history of Labor Gymnastics or "Gymnastics of Pause", had its first traces of this idea emerged in the country of Poland from 1925 through (Marchesini, 2002), soon afterwards arrived in Holland and in Russia and other countries of Europe and especially in Japan where gymnastics was obligatory, LG was introduced in Brazil by Japanese executives in 1969 at Ishikawajima do Brasil Estaleiro SA (Ishibrás), located in Rio de Janeiro. According from testimony from one of the employees of this company. (Ministry of Education, 1990, p.193)

According to DIAS (1994), Labor Gymnastics came to contribute to a good functioning of the human body, bringing many benefits to all who practice this physical activity as flexibility, agility, elasticity, as this is a more targeted activity for people whose work requires many hours in the same position.

The work gymnastics aims to prevent pathologies emphasizing importance in quality of life and health maintenance. However, LG is divided into several modalities from its initial phase to the final phase and are represented as follows: Preparatory, Compensatory, Relaxation, Corrective / Postural, Compensation Gymnastics, Therapy and Maintenance / Conservation are all prevention exercises, which are mainly related to people who work in companies, but the focus of this work is mainly for the Preparatory Gymnastics.

Keywords: Work Gymnastics, Physical Exercises, Prevention and Health

INTRODUÇÃO

Ginástica laboral ou Ginástica de Pausa é uma atividade física que foi pensada e desenvolvida para pessoas com uma rotina desgastante e com movimentos repetitivos, podendo ser realizada no local de trabalho durante alguns minutos por dia. Pois esses são exercícios que podem e devem ser realizados durante o período de trabalho, além dos inúmeros benefícios físicos e mentais que traz a prática desta atividade, ela também previne muitas doenças, corrige a postura, estresse, tensões musculares, diminuindo o sedentarismo, fadiga e ajuda a aumentar o ânimo não somente para trabalhar, mas como para todos aqueles que querem e precisam ter uma vida mais saudável.

DESENVOLVIMENTO

Ginástica Laboral é uma prática que tem como principal objetivo prevenir patologias relacionadas às atividades laborais e incentivar os colaboradores à prática de atividades físicas, enfatizando a importância para a melhoria na qualidade de vida e manutenção da saúde.

Para BeeCorp, programa de qualidade de vida no trabalho, a Ginástica laboral, é a prática de exercícios físicos realizado por funcionários de grandes e pequenas empresas durante período em que os colaboradores permanecem no local de trabalho e esses exercícios podem ser realizados em alguns intervalos de aproximadamente entre 10 a 15 minutos. São atividades baseadas em técnicas de alongamento, respiração, controle e percepção corporal, reeducação postural e compensação dos músculos.

De acordo com Smith(1981), ele acredita que após a prática dos exercícios físicos a Ginástica laboral, os trabalhadores realizam suas atividades com maior ânimo e disposição, melhorando a relação entre patrões e empregados.

“Raramente ouvimos dizer das combinações dos patrões ...mas quem quer que imagine ,por isto ,que os patrões raramente se combinam ,,ignora tanto o mundo quanto esse assunto.Os patrões em todo tempo e lugar estão numa espécie de acordo tácito,mas constantemente e uniforme,para não elevar os salários do trabalhador acima de sua cotação real.

Violar este acordo é sempre uma ação extremamente impopular (...)Os patrões também por sua vez entram em combinações particulares para baixar os salários ainda abaixo da cotação .Tais combinações são.porém,freqüentemente enfrentadas por uma combinação defensiva contrária dos trabalhadores,que por vezes,também,sem nenhuma provocação dessa espécie,combinam seus próprios acordos para elevar o preço do seu trabalho...Para apressar uma decisão,sempre recorreram ao ,ao mais ruidoso clamor,e por vezes á mais chocantes violência e ultrajes”(p.45-46)

A Ginástica Laboral foi aplicada na Escola Milton da Costa Ferreira, que esta localizada na rua Cecy,nº1238, no Bairro Santo Antonio, na cidade de Jaciara-MT, no período matutino e vespertino, de 30/10/2017 á 17/11/2017, no horário das 06h: 50min ás 07:00 horas com os profissionais da mesma, e com as observações percebi a importância de se aplicar atividades

[gg1] Comentário:

- a) Explicar o que é ginástica laboral - procurar vários autores
- b) Os benefícios da ginástica
- c) Os tipos de ginástica
- d) Os horários da ginástica

físicas na escola, devido a necessidade desses profissionais permanecerem durante um longo período com sua postura inadequada, causando dores no pescoço, nas articulações do ombros, nas costas, nos antebraços, punhos, dedos e causando formigamento nas pernas entre outros sintomas

Em seguida, iniciei os exercícios de Ginástica laboral Preparatória com os professores e funcionários da escola Milton da Ferreira, visando maior bem-estar, melhorando sua qualidade de vida e principalmente no trabalho. Portanto acredito que todo professor Licenciado em Educação Física pode interagir e possibilitar a disseminação do conhecimento e aprendizado, podendo assim, contribuir para a evolução profissional e pessoal realizando algumas atividades físicas dentro da Ginástica Laboral que geralmente são as mais trabalhadas.

Entre elas estão, Espreguiçar em Cima, Espreguiçar nas Laterais, Simular uma Escalada, Simular um Enforcamento, alongar tríceps, Mãos Cruzadas Atrás, Exercício de Respiração, Alongar a Panturrilha, entre outros, pude observar também que os profissionais da área da Educação da escola acima citada neste período tiveram algumas dificuldades em realizar alguns dos exercícios aplicados aos funcionários.

A intervenção com a Ginástica laboral Preparatória foi desenvolvida nesta instituição educacional, com os alunos e profissionais e no momento em que foram convidados a participar da aula algumas pessoas tiveram receio de praticar os exercícios e após alguns minutos de persistência e motivação pelo professor, aos poucos começaram a participar e realizar as atividades propostas a eles.

Alguns dos alunos e profissionais da escola, neste primeiro momento tiveram dificuldade na realização dos exercícios, mas no decorrer das aulas começaram a participar e a gostar daquele momento diferenciado, pois alguns não tinham conhecimento da prática e mesmo assim não se recusaram a colaborar com a didática aplicada pelo professor.

Durante este trabalho, em que as atividades foram sendo realizadas observei que alguns funcionários e professores tiveram dificuldades nos exercícios de como, Alongamento da panturrilha, Mãos Cruzadas Atrás, músculos posterior e anterior da coxa e vários outros. E neste momento da realização dos exercícios algumas pessoas não conseguiram realizar o que estava sendo proposto que era os aquecimentos, alongamentos e assim por diante, devido o fato de estarem com sobrepeso, sedentários e não praticarem atividades físicas.

Ainda durante este período onde os exercícios foram sendo aplicados com frequência, houve relatos de pessoas que disseram que já tiveram uma melhora significativa em seu desempenho diário pelo fato de estarem praticando e se dedicaram em todas as aulas. Este é um momento gratificante para mim onde pude observar a melhora que os funcionários apresentaram a curto prazo e mesmo com as dificuldades entenderam a importância que prática dos exercícios físicos trás inúmeros benefícios a nossa saúde, melhorando a disposição para realização dos trabalhos, a oxigenação e circulação sanguínea, na melhora da respiração, entre outros.

Espero que o conhecimento que foi aplicado a eles, tenha surtido efeitos e com essa troca de ensinamento e aprendizado eu possa ter contribuído para fazer a diferença mesmo que pequena em suas vidas e que levem como experiência essas atividades para poder cuidar de sua saúde.

*“A educação alimenta a confiança.
A confiança alimenta a esperança.
A esperança alimenta a paz”,
Confúcio, filósofo chinês.*

CONCLUSÃO

Infelizmente no mundo de uma forma geral, as pessoas vivem de maneira atribuladas e grande parte da população ainda não tem consciência do quanto a prática dos exercícios físicos trás de benefícios para a nossa saúde, e assim, descuidam da alimentação consumindo alimentos ricos em gorduras, industrializados, embutidos e refrigerantes que fazem muito mal a saúde causando inúmeras doenças como obesidade, diabetes, Problemas renais , colesterol elevado, gastrite, hipertensão, entre outros, se esquecem que um dos principais alimentos para a sobrevivência do ser humano e diminuindo a disponibilidade de nutrientes necessários para o corpo e acabando por resultar na caracterização de doenças e no mau funcionamento do organismo e se esquecem de consumir um dos líquidos mais importantes que é a água..

Pois, a água faz parte de 70% do nosso corpo e o consume dela trás hidratação essencial para vida dos seres vivos e sem esse liquido tão precioso não existiria vida em nosso planeta,pois com a falta desses cuidados acaba gerando um grande problema de saúde pública

E portanto, a Ginástica laboral é mais uma atividade física que vem para somar e contribuir juntamente com os demais exercícios como, a caminhada, o ciclismo, a musculação, a natação e os esportes em gerais.Temos o dever e a obrigação de cuidarmos da nossa alimentação e da saúde, ingerido no mínimo 2,5 litros de água por dia e alimento saudáveis como frutas, entre elas podemos citar a banana ,a maçã, o abacaxi, abacate, melancia, e várias outra frutas, juntamente com os legumes de preferência crus e orgânicos de origem confiável, os tubérculos como mandioca que também é conhecida por macaxeira e aipim; temos ainda a batata doce, batata inglesa e assim por diante, podemos sempre estar selecionando os alimentos que contenham grande quantidade de fibras, evitando que muitas doenças ocupacionais não venham afetar nosso corpo e nossa mente.

[gg2] Comentário: Como era aplicada
A ginástica laboral
Porque escolheu este tipo de ginástica

"A mente que se abre a uma nova idéia jamais voltará ao seu tamanho original"

Albert Einstein, físico alemão.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Figueiredo, Fabiana Ginástica laboral e ergonomia/Fabiana Figueiredo, Claudia Mon't Alvão-
Rio de Janeiro: 2ª edição: Sprint, 2008 192p.:

Ministério da Educação, Secretária de Educação Física e Desportos. **Esportes e Lazer na
Empresa**. Brasília, MEC/SEED, 1990.

DIAS, M. F. M. **Ginástica Laboral – empresas gaúchas tem bons resultados com
ginástica antes do trabalho**. *Revista Proteção*, RS, nº29,PP.124-125, 1994.

WWW.BEECORP.COM.BR

SMITH, A RIQUEZA DAS NAÇÕES.SÃO PAULO:HEMUS,1981.