



PROJETO DE ENSINO “GINÁSTICA LABORAL”: O APRENDER NA PRÁTICA

Camila Rosa da Silva Takada ¹

RESUMO

Este trabalho relata o projeto de ensino desenvolvido acerca do conteúdo “Ginástica Laboral” apresentado na disciplina “Ergonomia”, ministrada no Curso Técnico em Segurança do Trabalho do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará – IFPA, Campus Conceição do Araguaia. O projeto foi desenvolvido em 7 etapas: levantamento de informações (bibliográficas e sobre a instituição), confecção de cartazes, elaboração do plano de execução da ginástica laboral, elaboração da apresentação do projeto, elaboração dos exercícios, treinamento dos monitores e execução dos exercícios da ginástica laboral. No decorrer do projeto, os monitores estudaram bastante e tiveram a oportunidade de aplicar o conhecimento teórico no desenvolvimento do projeto. Além da aprendizagem do conteúdo, a maioria dos monitores afirmou ter perdido a timidez ao falar em público, se sentir mais confiante e mais preparada para a atuação profissional, pois eles também tiveram a possibilidade de interagir com públicos distintos (técnicos administrativos, docentes e discentes), e que a maior recompensa foi descobrir que são capazes, que conseguiram superar o desafio proposto pela docente - que foi o projeto “Ginástica Laboral”. Com as técnicas de diálogo e observação foi possível perceber a aceitação do Projeto “Ginástica Laboral” pela turma, todos se empenharam em desenvolvê-lo da melhor forma possível; apesar de alguns no início estarem receosos; ao final, a empolgação era visível, todos estavam participando de todas as atividades. O projeto de pesquisa foi extremamente satisfatório, a docente conquistou o objetivo do ensino e os monitores agradeceram a oportunidade de aprendizado na prática.

Palavras-chave: Projeto de ensino, Ginástica laboral, Aprender, Prática.

INTRODUÇÃO

O projeto de ensino caracteriza-se pelo desenvolvimento de atividades além daquelas desenvolvidas em sala de aula, com a orientação de um ou mais docentes, destinados a atender a comunidade acadêmica interna da Instituição de Ensino.

Durante o desenvolvimento de um projeto, é importante fomentar o espírito reflexivo — que também deve ser crítico —, e ele deve ser proporcionado por intermédio da relação discente/orientador. Partindo disso, nota-se que, por ser base para o correto desenvolvimento da atividade, o professor orientador tem um papel de suma importância na preparação do discente, já que como bem ressalta Silva (2011, p. 03), “somente com a atuação conjunta do docente supervisionando e orientando, os discentes caminham de forma atenta, reflexiva e questionadora”.

¹ Docente do Curso Técnico de Segurança do Trabalho do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará - IFPA – Campus Conceição do Araguaia, camila.takada@ifpa.edu.br.

Desta forma, a prática é de extrema importância para a formação do profissional de nível técnico, principalmente por ser o momento de se colocar em prática tudo aquilo que foi discutido durante a formação. Daí a importância de que todo o processo de formação seja completo e, ao máximo, embasado, para que nenhuma deficiência de conteúdo prejudique a teoria de ser levada a prática.

O projeto de ensino teve como finalidade aprofundar o conhecimento acerca do conteúdo “Ginástica Laboral” apresentado na disciplina “Ergonomia” do Curso Técnico em Segurança do Trabalho do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará – IFPA, Campus Conceição do Araguaia. Para tanto além da parte teórica, houve a prática.

Os assuntos abordados na parte teórica do Projeto “Ginástica Laboral” foram os seguintes: histórico, benefícios, aplicações e tipos de ginástica laboral, psicologia do trabalho, comportamento humano, doenças ocupacionais e tipos de exercícios. Todos esses conteúdos são necessários para o desenvolvimento e implantação do mesmo. E a parte prática foi a realização da ginástica laboral uma vez por semana com os servidores e alunos do IFPA – Campus Conceição do Araguaia.

REFERENCIAL TEÓRICO

Projeto de Ensino

Desenvolver o ensino-aprendizagem utilizando-se de projetos é uma ação que compõem as orientações metodológicas de várias áreas do ensino, os projetos de ensino devem ser entendidos como uma forma de articular o desenvolvimento dos conteúdos com participação efetiva dos alunos no processo de construção do conhecimento.

Os projetos de ensino podem envolver as mais diversas situações, como por exemplo: criar situações em que suscite discussões; instigar criação de perguntas e hipóteses dos alunos; elaboração de projetos e experimentos com a participação efetiva dos alunos, coleta de informações através de diferentes recursos, inclusive por meio de atividades práticas; criar condições para a discussão coletiva e o registro das informações, com utilização de diferentes técnicas e apresentação dos resultados finais, dentre outras. O papel do professor é propor problemas e orientar os alunos na busca da solução. Já o do aluno é participar da construção do conhecimento por meio da pesquisa e envolvimento (BORGES, 2021).

O IFPA (2016, p.6) define projeto de ensino da seguinte forma:



é um conjunto de atividades de ensino e de aprendizagem, de trabalho educativo e/ou de intervenção, que oportunize dinamização de componentes curriculares e/ou da prática profissional, utilizando-se de atividades extras ou complementares aos componentes curriculares, para alunos dos cursos da educação básica e superior, sob a orientação de um ou mais docentes.

Os projetos de ensino fortalecem a formação discente e deve privilegiar processos com integração de saberes e promoção de temas transversais e destina-se exclusivamente à comunidade interna da instituição (IFPA, 2016).

Ginástica Laboral

A ginástica laboral consiste na prática de exercícios físicos de alongamento, de fortalecimento muscular, de coordenação motora e de relaxamento realizados durante a jornada de trabalho, que tem duração entre cinco e quinze minutos.

Ela atua de forma preventiva e terapêutica, enfatizando o alongamento e a compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias, visando compensar os efeitos negativos que a atividade laborativa pode causar, resultando em benefícios para os funcionários (CAÑETE et al., 2001).

A ginástica laboral proporciona benefícios tanto para o trabalhador quanto para a empresa. Além de prevenir algumas doenças ocupacionais, a ginástica laboral melhora o relacionamento interpessoal e o alívio das dores corporais.

As empresas devem se preocupar com a saúde de seus colaboradores, para que estes possam produzir tanto com eficiência quanto com melhores condições de trabalho (MOTTA, 2009). Nesse contexto, a ginástica laboral se apresenta como participante do processo, ao proporcionar uma série de benefícios psicofisiológicos e sociais aos colaboradores.

Os principais benefícios da ginástica laboral para os colaboradores são: a) aumento da disposição e da motivação; b) diminuição das dores e tensões musculares; c) melhora no relacionamento interpessoal; d) aumento da força e resistência; e) melhora da saúde nos seus aspectos, social, físico e mental (FERREIRA; SANTOS, 2013).

Falamos até agora sobre a ginástica laboral no ambiente de trabalho, mas, esta também pode ser aplicada no ambiente escolar, com os estudantes. Alguns benefícios que essa prática pode promover são: quebrar a rotina das aulas, prover interação entre o grupo participante, auxiliar no volume de informações a serem assimiladas pelos alunos, promover o relaxamento muscular, melhorar a circulação sanguínea e a autoestima e reduzir a fadiga.

METODOLOGIA

O projeto de ensino foi realizado nas dependências do próprio Campus do IFPA, pois é uma aplicação do conhecimento teórico, com os próprios alunos e servidores da instituição. Os materiais necessários foram: computadores, projetor de slides, pincel, quadro, papel, impressora, caixa de som, alguns materiais para a realização dos exercícios (balões, bolas, ligas, etc).

No decorrer de todo o projeto, em todas as etapas, a docente responsável pelo projeto deu suporte e assistência aos alunos participantes (monitores) e aplicou as técnicas de observação e diálogo.

Utilizou-se o termo monitor para o discente do Curso Técnico em Segurança do Trabalho, atuante no Projeto “Ginástica Laboral”. Foram formadas 8 equipes em cada turno (vespertino e noturno) com 3 ou 4 monitores para a realização das atividades.

A quantidade de monitores que participou de todas as etapas, até o final do projeto, foi 52, sendo 29 no período noturno e 23 no período vespertino.

Todos os monitores assinaram o “Termo de Autorização de Uso de Imagem”, por isso as Figuras 1, 2, 3 e 4 foram inseridas neste trabalho.

Levantamento de informações

Foi realizado um levantamento bibliográfico sobre o tema em questão; para isso foram consultados sites de internet, livros, monografias, teses, dissertações, artigos científicos, entre outros materiais de pesquisa. O levantamento dos setores do IFPA e dos servidores e alunos que estão interessados em participar também foi realizado.

Confecção de cartazes

Cartazes foram confeccionados com a temática “Ginástica Laboral” e espalhados pelo IFPA – Campus Conceição do Araguaia.

Elaboração do plano de execução da ginástica laboral

O plano de execução dos exercícios foi elaborado com base nas informações levantadas acerca da disponibilidade dos setores e servidores/alunos em participar. Neste plano consta um cronograma de execução da ginástica laboral, com os setores, a equipe responsável e o setor/local de realização dos exercícios.

Elaboração da apresentação do projeto

A partir das informações levantadas e dos momentos em sala de aula com o conteúdo teórico foi elaborado um discurso para a apresentação do projeto. Este discurso foi preparado por cada equipe e constou, no mínimo, as seguintes informações: nome do projeto, nome da turma, nome da disciplina, nome do orientador, descrição do projeto, definição de ginástica laboral e seus benefícios.

Elaboração dos exercícios

A partir do levantamento bibliográfico e da experiência dos participantes do projeto, foram elaborados os diversos exercícios que compõem a Ginástica Laboral.

Treinamento dos monitores

Após a elaboração dos exercícios, foi realizado o treinamento dos monitores com a finalidade de prepará-los para apresentação e execução do projeto da ginástica laboral e para execução dos movimentos de forma correta.

Lembrando que anteriormente a este treinamento houve um momento em sala de aula em que os seguintes conteúdos foram apresentados: histórico, benefícios, aplicações e tipos de ginástica laboral, psicologia do trabalho, comportamento humano, doenças ocupacionais e tipos de exercícios.

Execução dos exercícios

Os exercícios foram realizados pelos monitores em todos os setores do IFPA – Campus Conceição do Araguaia, uma vez por semana, sendo que na primeira apresentação foi divulgado o projeto “Ginástica Laboral” no formato de um discurso – citado anteriormente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Levantamento de informações

Nesta etapa os monitores buscaram, por conta própria, materiais que versam sobre o tema “Ginástica Laboral”, tanto em ambiente escolar (alunos e professores) quanto para os setores administrativos. O aprendizado acerca das formas de pesquisa e dos meios existentes para acessá-los, teve início já nesta etapa. Eles trabalhavam em suas equipes, previamente escolhidas por eles. Assim, também estimulando o trabalho em equipe.

Confecção de cartazes

Com as informações obtidas na etapa anterior, diversos cartazes foram elaborados com informações acerca da Ginástica Laboral, para divulgar o tema, conforme mostra a Figura 1.

Figura 1. Cartazes produzidos pelos discentes.



Fonte: Autoria própria.

A docente acompanhou a confecção desses cartazes, auxiliando na estética e em aspectos da língua portuguesa, salientando a importância do cuidado com a escrita correta. Os discentes (monitores) apresentaram um esboço do cartaz a ser produzido, que era corrigido e revisado antes de ser confeccionada a versão final.

Nesta etapa o trabalho em equipe foi reforçado, apresentando algumas dificuldades entre os integrantes, sendo a principal queixa a falta de interesse de alguns membros. Porém o resultado final (cartaz) foi satisfatório; todas as equipes confeccionaram dentro do prazo.

Elaboração do plano de execução da ginástica laboral

Em cada turno, vespertino e noturno, os monitores foram divididos em 8 equipes. Cada equipe era responsável por apresentar a ginástica laboral em um local – setor administrativo, terceirizados (serviços gerais e vigilantes) e/ou em sala de aula.

O setor administrativo e os terceirizados foram contemplados nos 2 turnos, as turmas em sala de aula foram distintas. No período vespertino as turmas participantes foram: Agropecuária, Eventos, Agronomia XD, Agronomia XE, Agronomia XG, Saneamento, Eventos (turma nova) e Agropecuária (turma nova). E no período noturno foram: Eventos, Saneamento, Gestão Ambiental NB, Gestão Ambiental NC, Gestão Ambiental ND,

Saneamento (turma nova) e Segurança do Trabalho (turma nova). Essas siglas que acompanham os cursos apenas diferenciam as turmas dentro da instituição.

O plano de execução dos exercícios (Tabelas 1 e 2) foi elaborado em conjunto com as equipes (E), onde eles participaram deste planejamento, tendo contato com os servidores e alunos da instituição.

Tabela 1. Cronograma de execução dos exercícios da ginástica laboral – período vespertino.

Local	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6
Setor Administrativo	E1	E2	E3	E4	E5	E6
Terceirizados	E2	E3	E4	E5	E6	E7
Sala – Agropecuária	E3	E4	E5	E6	E7	E8
Sala – Eventos	E4	E5	E6	E7	E8	E1
Sala – Agronomia XD	E5	E6	E7	E8	E1	E2
Sala – Agronomia XE	E6	E7	E8	E1	E2	E3
Sala – Agronomia XG	E7	E8	E1	E2	E3	E4
Sala – Saneamento	E8	E1	E2	E3	E4	E5
Sala – Agropecuária (nova)	E1	E2	E3	E4	E5	E6
Sala – Eventos (nova)	E2	E3	E4	E5	E6	E7

Fonte: Autoria própria.

Tabela 2. Cronograma de execução dos exercícios da ginástica laboral – período noturno.

Local	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6
Setor Administrativo	E1	E2	E3	E4	E5	E6
Terceirizados	E2	E3	E4	E5	E6	E7
Sala – Gestão Ambiental NB	E3	E4	E5	E6	E7	E8
Sala – Gestão Ambiental NC	E4	E5	E6	E7	E8	E1
Sala – Gestão Ambiental ND	E5	E6	E7	E8	E1	E2
Sala - Eventos	E6	E7	E8	E1	E2	E3
Sala - Saneamento	E7	E8	E1	E2	E3	E4
Sala – Saneamento (nova)	-	-	-	-	E4	E5
Sala – Segurança do Trabalho (nova)	-	-	-	-	E5	E6
Sala – Gestão Ambiental NB	E1	E2	E3	E4	E5	E6

Fonte: Autoria própria.

Nas salas de Saneamento (nova) e Segurança do Trabalho (nova) iniciaram apenas no 5º dia, pois as turmas ainda não estavam tendo aulas, logo, neste dia foi introduzido o discurso inicial, antes dos exercícios.

Com o diálogo foi possível perceber o quão valioso foi esta etapa para os monitores, onde eles tinham que abordar pessoas que não eram das suas turmas para coletar informações. Foram citados como principais pontos positivos: a possibilidade de conhecer novas pessoas, de aprender abordar essas pessoas em uma situação de “trabalho”, de conhecer toda a estrutura da

instituição (tinham que passar em todas as salas), e eles se sentiam muito úteis - realizando de fato uma atividade que geraria um resultado.

Elaboração da apresentação do projeto

Cada equipe ficou responsável pela elaboração do “discurso” de apresentação do projeto. Este foi apresentado no primeiro dia de execução dos exercícios, antes de iniciar a ginástica. Assim, cada equipe elaborou e ensaiou este discurso antes de apresentar para toda a turma (própria turma de segurança do trabalho).

Nesta etapa além de requerer pesquisa e organização, também foi essencial o trabalho em grupo, pois a apresentação também seria em equipe.

Elaboração dos exercícios

Cada equipe ficou responsável pela elaboração de exercícios diferentes e criativos. Assim, cada equipe elaborou e ensaiou os exercícios antes de apresentar para toda a turma (própria turma de segurança do trabalho).

Nesta etapa além de requerer pesquisa e organização, também foi essencial o trabalho em grupo, pois a apresentação também seria em equipe.

Treinamento dos monitores

O treinamento dos monitores foi realizado com a docente da disciplina e com o auxílio de estagiários do curso de Educação Física da Universidade Estadual do Pará (UEPA) – Campus Conceição do Araguaia. Nesta etapa os discentes tiraram as dúvidas da parte teórica e também acerca dos movimentos a serem executados, ficando prontos para o início da execução dos exercícios junto aos servidores e aos demais discentes. A Figura 2 apresenta o momento do treinamento dos exercícios físicos,

Figura 2. Treinamento dos monitores – exercícios físicos.



Fonte: Autoria própria.

Além de treinarem para os exercícios físicos também teve o momento de treinar o discurso de apresentação do projeto, até que todos estivessem realmente preparados.

Nesta etapa foi possível observar o empenho de todos os monitores, pois eles perceberam a responsabilidade que tinham, não só em levar o nome da turma, mas também em executarem o projeto da melhor forma possível. Eles se apresentavam ansiosos e receosos ao mesmo tempo, pois era uma experiência nova, e nunca haviam falado para um público diferente, estavam acostumados apenas a apresentar trabalhos em classe (para os colegas). Alguns monitores chegaram a dizer que não conseguiriam, que ficavam muito nervosos – principalmente no dia anterior ao início das apresentações.

Execução dos exercícios

Os monitores foram encaminhados conforme o Cronograma de Execução para os locais de apresentação. A Figura 3 abaixo apresenta os monitores executando os exercícios da ginástica laboral.

Figura 3. Monitores executando os exercícios da Ginástica Laboral.



Fonte: Autoria própria.

Todas as equipes conseguiram apresentar, tanto a parte teórica (discurso) quanto a parte prática (exercícios físicos). Foram aplaudidos.

Após a primeira execução dos exercícios nos reunimos todos em sala para compartilharmos as experiências. A grande maioria gostou muito, tanto de falar para um novo público, como da responsabilidade de estar à frente de um projeto e por compartilhar conhecimento. Na maioria das turmas, as pessoas não tinham conhecimento acerca do assunto “Ginástica Laboral” e os monitores responderam prontamente às dúvidas, assim, reduzindo a ansiedade e reafirmando que haviam assimilado o conteúdo.

Uma monitora disse: - “Professora, achei que eu ia enfartar, que não conseguiria apresentar, mas foi de boa. Eu até gostei.”, mostrando superação.

Com o passar das apresentações, os participantes (tanto alunos como servidores) paravam para perguntar aos monitores quando haveria a ginástica novamente. Isso fez com que eles se empolgassem, e cada vez apresentassem com mais naturalidade, sem nervosismo.

Os monitores adquiriram material para a realização com seus próprios recursos, traziam caixa de som, tudo almejando desenvolver a atividade da melhor forma possível. A Figura 4 mostra a turma com o material confeccionado pelos próprios monitores – as bolinhas.

Figura 4. Monitores com os materiais confeccionados/adquiridos por eles mesmos.



Fonte: Autoria própria.

A execução dos exercícios no decorrer de todo o projeto fez com que toda a turma se unisse, pois quando um integrante de uma equipe faltava, duas equipes se fundiam e todos apresentavam como se fosse uma equipe apenas. E, sempre que aparecia um local extra, que não estava em nossa programação, logo uma equipe se voluntariava.

Um monitor disse: - “Eu me surpreendi. Não espera gostar dessa atividade, porque sou muito tímido. As pessoas me param no corredor para elogiar e perguntar quando será a próxima ginástica laboral. Gostei muito, professora. Foi uma experiência muito boa, que vou levar pra vida.”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de pesquisa foi extremamente satisfatório, a docente conquistou o objetivo do ensino e os discentes agradeceram a oportunidade de aprendizado na prática. Com as técnicas de diálogo e observação foi possível perceber a aceitação do Projeto “Ginástica Laboral” pela turma, todos se empenharam em desenvolvê-lo da melhor forma possível; apesar de alguns no início estarem receosos, ao final, a empolgação era visível, todos estavam participando de todas as atividades, já não era necessário mais a “cobrança” do docente quanto ao cumprimento de horário e animação.

Os monitores gostaram de como a turma ficou mais unida e também do reconhecimento de toda a turma pelo projeto – os servidores e alunos pediam e esperavam ansiosos pela execução da ginástica laboral.

Além da aprendizagem do conteúdo, a maioria dos discentes afirmou ter perdido a timidez ao falar em público, se sentir mais confiante e mais preparado para a atuação profissional, pois eles também tiveram a possibilidade de interagir com públicos distintos (técnicos administrativos, terceirizados, docentes e discentes), e que a maior recompensa foi descobrir que são capazes, que conseguiram superar o desafio proposto pela professora - que foi o projeto “Ginástica Laboral”.

REFERÊNCIAS

BORGES, G. L. A. **Orientações gerais para o desenvolvimento do projeto de ensino**. São Paulo: UNESP. Disponível em: < <https://docente.ifrn.edu.br/liviasantos/disciplinas/projeto-integrador/material-com-orientacoes-para-desenvolvimento-de-projetos-de-ensino>>. Acesso em: 18 julho de 2021.

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

FERREIRA, K.S., SANTOS, A.P. **Os benefícios da ginástica laboral e os possíveis motivos da não implantação**. Revista Educação Física UNIFAFIBE, Ano II, n. 2, p. 56-72, 2013.



IFPA – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará. Instrução Normativa nº 004, de 04 de outubro de 2016. Dispõe sobre o fluxo processual dos projetos de ensino no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará - IFPA. Belém, PA, 2016.

MOTTA, F. V. **Avaliação ergonômica de postos de trabalho no setor de pré-impressão de uma indústria gráfica.** Monografia de Graduação, Universidade Federal de Juiz de Fora: Juiz de Fora, 2009.

SILVA, Andréa Gomes Fonseca. O estágio como espaço de formação profissional. In: **Programa Integrado de Pesquisa e Cooperação Técnica na Baixada Fluminense (PINBA)**, UERJ, Rio de Janeiro. 2011. p. 01- 11.