



## RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA INTERVENÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM SAÚDE COM TRABALHADORES DE UMA FUNDAÇÃO

Maryanna Alves Araújo; Priscilla de Cesaro Antunes

### RESUMO

*O texto apresenta um relato de experiência, cujo objetivo foi analisar uma proposta de intervenção com relação à saúde do trabalhador, realizada em uma fundação, de abril/2014 a setembro/2015. Tal proposta baseou-se na promoção de saúde, visando superar limites da ginástica laboral. Foram desenvolvidos 150 encontros com práticas corporais, organizados semanalmente em grupos de 45 minutos, e atividades individuais por setor. Os conteúdos - jogos e brincadeiras, relaxamento, massagens, respiração e alongamento -, foram abordados na perspectiva da consciência corporal e das tecnologias de cuidado em saúde leves e leves-duras. Foram utilizados para acompanhamento/avaliação: observação participativa, diário de campo, roda de conversa, questionário e grupo focal. O projeto teve repercussões em aspectos individuais e coletivos. Os sujeitos mencionaram maior autoconhecimento e disposição, menor stress e dores, valorização e respeito entre eles, oportunidades de opinar, intenção de estender os aprendizados ao cotidiano, evidências de tensões no trabalho, ampliação do entendimento de saúde. Houve aquisição de equipamentos ergonômicos. O projeto foi questionado em virtude das conversas realizadas com os trabalhadores e pelo tempo que tomava do trabalho, comprometendo a produtividade laboral. Não foram alcançadas mudanças em estruturas rígidas da organização do trabalho, a qual demandaria ações articuladas, inclusive com o movimento sindical.*

**PALAVRAS CHAVE:** *Saúde do Trabalhador; Práticas Corporais; Ginástica Laboral.*



### ABSTRACT

*The paper presents an experience report, which analyzed a proposal for intervention with respect to worker health held in a foundation from April / 2014 to September / 2015. This proposal was based on health promotion, aiming to overcome limits of stretch break. They were developed 150 meetings with bodily practices, organized weekly in 45 minute groups, and individual activities by sector. The content - games, relaxation, massage, breathing and stretching - were addressed from the perspective of body awareness and care for light and light-heavy health technologies. Were used for monitoring / evaluation: participant observation, field diary, conversation wheel, survey and focus group. The project has had an impact on individual and collective aspects. The participants mentioned greater self-knowledge and willingness, less stress and pain, appreciation and respect among them, opportunities to express their opinions, intended to extend the learnings to everyday life, evidence of stress at work, expanding the understanding of health. There was acquisition of ergonomic equipment. The project was questioned because of the conversations held with the workers and by the time he took the job, affecting labor productivity. There were achieved change in rigid structures of work organization, which would require coordinated actions, including the trade union movement.*

*Keywords: Worker's Health; Bodily Practices; Stretch Break.*

### RESUMEN

*El texto presenta un relato de experiencia, el cual tuvo como objetivo, analizar una propuesta de intervención con relación a la salud del trabajador desarrollada en una fundación entre abril de 2014 a septiembre de 2015. Tal propuesta se basó en la promoción de la salud dirigida a la superación de los límites de la gimnasia laboral. Fueron realizados 150 encuentros con prácticas corporales individuales y grupales por semana con una duración de 45 minutos en cada sector. Los contenidos fueron: juegos, relajamientos, masajes, respiración y estiramientos abordados*



*en la perspectiva de la experiencia corporal y las tecnologías de cuidado de la salud. Fueron utilizados para el acompañamiento / evaluación: la observación participativa, diario de campo, conversaciones dirigidas, cuestionarios y grupos focales. El proyecto tuvo repercusiones en aspectos individuales y colectivos. Los participantes percibieron un mayor auto-conocimiento y disposición frente a las actividades, menos estrés y dolores, valorización y respeto entre los participantes, oportunidades de opinar, intención de expandir lo vivenciado a su cotidiano, evidencia de tensiones en el trabajo y la ampliación en la forma de entender la salud. Hubo adquisición de equipos ergonómicos. El proyecto fue cuestionado en virtud de las conversaciones realizadas con los trabajadores en relación al tiempo de productividad que tomaban las mismas en su horario laboral. No se alcanzaron cambios en las estructuras rígidas de la organización del trabajo las cuales demandaría acciones articuladas inclusive con el movimiento sindical.*

*Palabras claves: Salud del trabajador; Prácticas corporales; Gimnasia laboral.*

## INTRODUÇÃO

Neste texto, buscamos apresentar um relato de experiência, cujo objetivo foi analisar uma proposta de intervenção com relação à saúde do trabalhador, desenvolvida em uma fundação situada no interior da Universidade Federal de Goiás (UFG), de abril de 2014 a setembro de 2015.

Tal proposta de intervenção partiu de um convite de uma fundação à Faculdade de Educação Física e Dança da UFG solicitando um estudante para realizar atividades na perspectiva da ginástica laboral. No contexto do estágio não-obrigatório, portanto, foi construída e desenvolvida uma proposta de ação, que foi denominada de “Projeto Promover: ações de saúde e cuidado com trabalhadores da FUNAPE”, o qual se constitui como objeto da presente análise.



O projeto, desde seu título, visou uma aproximação à noção de promoção de saúde, na direção de tentativas de superação dos limites apontados sobre a ginástica laboral, conforme apresentaremos em seguida, em diálogo com referenciais da Saúde Coletiva. Foram desenvolvidas atividades semanais com práticas corporais junto aos trabalhadores da fundação, totalizando 150 encontros. No decorrer das intervenções, foram utilizados como instrumentos de acompanhamento e avaliação: observação participativa, diário de campo, roda de conversa, questionário e grupo focal, sobre os quais nos baseamos nas orientações de Minayo (2013). Por meio deste conjunto de dados, procuramos adiante relatar alguns elementos sobre a experiência do referido projeto.

#### BASES TEÓRICO-METODOLÓGICAS DO PROJETO PRÓ-MOVER:

No bojo dos processos sociais de industrialização e urbanização, podemos localizar preocupações com as condições de saúde-doença nos ambientes de trabalho, as quais se deslocam historicamente pelas noções de medicina do trabalho, saúde ocupacional e saúde do trabalhador, conforme argumentam Mendes e Dias (1991), sendo esta última mais afinada com a Saúde Coletiva.

A ginástica laboral, desdobrando-se destas preocupações, pode ser entendida como um “conjunto de práticas físicas, elaboradas a partir da atividade profissional exercida durante o expediente, que visa compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho e ativar as que não são requeridas, relaxando-as e tonificando-as” (LIMA apud MATIELLO JÚNIOR; GONÇALVES; MARTINEZ, 2008, p.52). De acordo com Mazzola (2003), ela é implementada nos ambientes de trabalho para atender a necessidade produtiva, com objetivos de aumentar o desempenho profissional dos trabalhadores, elevar níveis de produtividade, diminuir o número de faltas e atestados e reduzir os números relacionados a lesão por esforço repetitivo (LER).



A ginástica laboral limita-se ao ambiente de trabalho, as aulas geralmente são de 5 a 10 minutos de duração, as ações são focadas na compensação das regiões mais utilizadas no ato laboral e menosprezam o cuidado dos determinantes destes desgastes. Pode-se dizer que essa proposta visa aliviar dores, e não tratar as causas das dores, e que está fundamentada na funcionalidade das estruturas que vão ser utilizadas no trabalho (MAZZOLA, 2003).

Em geral, a lógica que pauta o desenvolvimento da ginástica laboral se fundamenta em uma perspectiva reducionista, cujo olhar sobre o corpo privilegia suas estruturas materiais, sobretudo anatomoarticulares, a saúde é compreendida como ausência de doença ou lesão e a atividade física como execução de práticas físicas para obter saúde, conforme já problematizou Carvalho (2001) sobre as relações de causalidade direta estabelecidas entre atividade física e saúde.

Neste contexto, a ginástica laboral é compreendida como uma medida preventiva. Embora haja um discurso dos empregadores de preocupação com a saúde e qualidade de vida dos seus empregados, este discurso pode ser questionado em virtude de que sua preocupação final é a produtividade e os lucros da empresa. Segundo análise de Mazzola (2003), a ginástica laboral é uma estratégia de redução de conflitos entre o capital e o trabalho, onde os funcionários possam se sentir beneficiados e protegidos pela empresa. Este autor também concorda com Matiello Júnior; Gonçalves; Martinez (2008), quando afirmam que essas atitudes possuem características de “medidas reformistas de prevenção”, que visam proteger a atividade produtiva, com discurso de se preocupar com a saúde das pessoas.

Diante da realidade de empresas, onde encontramos trabalhadores com longas jornadas de trabalho, cansados, desmotivados e com poucas condições de melhora de expectativas de vida, influenciadas por fatores psicológicos, econômicos, sociais e fisiológicos, apesar da aparente boa intenção da ginástica laboral, o enfoque é individualista e desconsidera os contextos socioeconômicos e culturais dos trabalhadores e





sua determinação para a saúde. Esta perspectiva tem se mostrado insuficiente e acaba por favorecer a perpetuação de danos aos trabalhadores, porque age no nível da superficialidade, acabando por oferecer atividades que apenas compensam sua deterioração orgânica e psíquica, não atuando nas determinações que geram esses desgastes (MARTINEZ, 2009).

Diante de tais críticas, o Projeto Pró-mover buscou outras possibilidades de ação com relação a saúde dos trabalhadores, tendo como alicerce o cuidado, a humanização, o acolhimento, o vínculo e a escuta, apostando nas tecnologias leves de cuidado em saúde, conforme apresentam Merhy; Feuerwerker (2009) e a própria Política Nacional de Humanização (BRASIL, 2004). A formulação das intervenções buscou a construção coletiva entre estagiária e trabalhadores, numa relação mais horizontalizada de diálogo, preocupando-se com os interesses, necessidades e condições dos trabalhadores.

Valemo-nos do conceito de práticas corporais como base para elaboração das intervenções, entendidas como “manifestações da cultura corporal de determinado grupo que carregam os significados que as pessoas lhes atribuem e devem contemplar as vivências lúdicas e de organização cultural e operar segundo a lógica do acolhimento” (CASTELLANI FILHO; CARVALHO, 2006, p. 217). Concordamos com Luz (2007), ao entender que pensar/realizar uma intervenção de saúde que envolva as diversas práticas corporais na perspectiva do indivíduo como ser social e não meramente biológico, requer a problematização das condições de vida, as necessidades sociais de saúde, com intuito de construir diversas possibilidades de interpretação e ação no processo saúde-doença, que visam ampliar significados e formas de intervenção.

A proposta desenvolvida com os trabalhadores da fundação baseou-se na lógica da Saúde do Trabalhador, a qual se preocupa com a compreensão e problematização das condições de trabalho, saúde e vida dos sujeitos, entendidos como integrantes de um contexto social, o qual envolve desde os processos mais amplos da estrutura político-



ideológica da sociedade até os processos particulares de uma classe ou grupo, bem como a quotidianidade familiar e pessoal (MARTINEZ; MATIELLO JÚNIOR, 2012).

Procuramos desenvolver práticas que pudessem contribuir para autonomia, prazer, autoconhecimento e também para questionamentos e ações sobre os reflexos do cotidiano no processo saúde/doença. Assim, visamos desenvolver uma proposta de trabalho com práticas corporais junto aos trabalhadores, priorizando as demandas solicitadas por eles, na perspectiva da Saúde Coletiva. Como objetivos específicos, buscamos: identificar as condições, interesses e necessidades dos trabalhadores; contribuir para a promoção, prevenção e reabilitação da saúde; contribuir para o desenvolvimento da autonomia dos trabalhadores; possibilitar a apropriação de conhecimentos a respeito das práticas corporais; mobilizar os trabalhadores para participação; problematizar suas condições de trabalho e saúde/doença; promover o encontro e momentos de integração.

Os conteúdos que fizeram parte das ações foram jogos e brincadeiras, atividades de relaxamento, massagens, respiração, alongamento e expressão corporal, na perspectiva da consciência corporal. Estes conteúdos foram desenvolvidos na lógica das tecnologias de cuidado em saúde leves e leves-duras, bem como o acolhimento, cuidado e escuta qualificada. As ações aconteceram inicialmente duas vezes por semana, com duração de 45 minutos, contemplando a realização de práticas corporais em grupo e rodas de conversa. No decorrer do projeto, foram inseridas também atividades individualizadas por setores da fundação. A avaliação foi contínua e processual, dando suporte para (re)pensar o andamento das propostas, por meio de instrumentos avaliativos como fichas para reconhecimento das necessidades dos trabalhadores, acompanhamento da frequência, rodas de conversa, observações e grupos focais.

MUDANÇAS E PERMANÊNCIAS NO COTIDIANO DOS TRABALHADORES COM A INTERVENÇÃO



No início de abril de 2014 começamos a divulgação das propostas do projeto Promover, com visitas em cada setor da fundação e distribuição de fichas para saber do interesse em participar e das expectativas dos trabalhadores com relação ao projeto.

Distribuímos 66 pequenos questionários, sendo que 32 pessoas optaram em não participar e 34 em aderir ao projeto. Foram identificadas as seguintes necessidades: dez trabalhadores mencionaram lesões por esforços repetitivos, seis dores na coluna, 30 diminuição do stress e dois melhoria da qualidade de vida. Estes dados sugerem que os trabalhadores tinham certa expectativa biologicista, onde as preocupações eram os sintomas de dores e lesões por esforços repetitivos, mas também a maioria mencionou o stress, uma necessidade predominante pelo cotidiano difícil de longa jornada de trabalho e demanda alta de serviços.

Organizamos duas turmas nos horários de 2as e 4as-feiras e 3as e 5as-feiras, ambas das 11h as 11h45. Todo material utilizado nas aulas foi disponibilizado e adquirido pela fundação, como bolas suíças, colchonetes, bolas de borracha, som e sala; confecção de informativos, questionários, etc.

O projeto foi inicialmente apresentado para a diretoria e para os trabalhadores. Efetivamente, teve a participação inicial de 34 trabalhadores e finalizou com a presença assídua de 15, alguns que participaram desde o início e outros que entraram depois. A maioria dos participantes foram mulheres, sendo apenas dois homens. A maioria das participantes foram estagiárias, na faixa etária de 18 a 28 anos e, dentre os trabalhadores contratados, dois chefes de setores, duas trabalhadoras da limpeza e onze trabalhadores de setores.

As frequências dos trabalhadores nos encontros oscilaram, dependendo do dia da semana e do mês. As segundas e quintas eram os dias em que a frequência aumentava, e foi observado que no segundo semestre do ano diminuía por conta das férias e muitas vezes os que participavam do projeto não podiam ir às aulas, porque os setores não poderiam ficar fechados.





Após um ano de projeto Pró-Mover, com atividades em grupo, a coordenação da fundação solicitou alongamento nos setores na tentativa de atender a todos os trabalhadores, também em resposta a oscilação da frequência; aumentar a carga horária da estagiária de Educação Física e convidar os trabalhadores para participarem do projeto e incentivar a permanência dos que iam. Reorganizou-se o projeto com uma turma nas 3as e 5as-feiras das 8h as 8h45 e encontros individuais nos setores das 9h as 12h.

Neste momento, tivemos receio que tal exigência da gestão suprimisse as atividades em grupo e a proposta fosse reduzida a alongamentos individuais, aproximando-se das características da ginástica laboral, as quais criticamos anteriormente. Nos posicionamos de que os encontros individuais não poderiam substituir os encontros em grupo e o encaminhamento para esta situação foi manter uma turma de grupo e acrescentar a passagem individualizada pelos setores. Ficou uma situação interessante, pois houve uma ampliação de abrangência do projeto, tanto de tempo, quanto de participantes envolvidos, e foi possível pensar estratégias ampliadas de abordagem individual.

Os encontros setoriais possibilitaram aproximação entre a estagiária e os trabalhadores, principalmente com os que não participavam do projeto, e alguns começaram a participar das aulas coletivas. O vínculo foi mais difícil nessa perspectiva com aqueles que participaram apenas dos encontros individuais, porque o ambiente das intervenções mantinha a rotina de trabalho, o telefone tocava e muitas vezes eles paravam para atender e não voltavam para a prática; havia muita entrada e saída do setor, onde muitos trabalhadores não respeitavam aquele momento. O fato das passagens nos setores ser demanda da coordenação e não dos trabalhadores, gerou certas resistências e desvalorização, ao mesmo tempo oportunizou a alguns conhecer o projeto e foi tentativa de abranger mais pessoas para os encontros coletivos. Então as maiores possibilidades de vínculos com esses trabalhadores foram nos horários de almoço, corredores, confraternizações, onde foi possível ter um contato mais próximo e alguns trabalhadores começaram a pedir para ir aos setores.



Além dos encontros frequentes com os trabalhadores, também fez parte do projeto a realização, por parte da estagiária, de palestras, confraternizações e eventos. Também houve participação nas “Avaliações de Desempenho” - momentos de avaliação, treinamentos e promoções -, com aulas de alongamentos em 2015 e, em 2016, uma palestra sobre qualidade de vida no trabalho, onde foi abordado o conceito de saúde, a relação do trabalhador e a empresa, ergometria e apresentamos os resultados do projeto Pró-mover de 2014, com a disposição de dois trabalhadores que deram seus depoimentos. Após essa oportunidade tivemos a presença de alguns trabalhadores que nunca tinham ido ao projeto e a volta de alguns que já participavam.

O projeto Pró-Mover buscou sempre a participação dos trabalhadores para a construção das intervenções, por meio de rodas de conversa, levando em consideração os interesses dos sujeitos. Buscou-se realizar intervenções que possibilitassem aos trabalhadores identificarem-se como sujeitos históricos, produtores de atividades corporais e capazes de interferir na realidade social, estimulando o desenvolvimento dos valores de cooperação, distribuição e liberdade de expressão dos movimentos, com inspiração no trabalho de Martinez (2009).

Cada aula começava com uma roda de conversa, onde vários assuntos foram abordados, a começar pelo debate da proposta e das necessidades dos trabalhadores, além de conhecer como é a rotina de cada um, condições de vida e local onde moram. Neste momento sempre fizemos uma retrospectiva das práticas realizadas nas aulas e os trabalhadores com frequência solicitavam práticas de relaxamento. Durante os encontros, buscamos orientar sua realização (o quê, como e por que realizar). Os trabalhadores mencionaram que as práticas que mais gostavam eram as massagens, as conversas com os colegas, yoga, respiração e brincadeiras. Afirmaram que começaram a ter mais disposição após as aulas e se sentiram motivados a procurar alguma prática fora, pelo menos duas vezes na semana.



No decorrer das propostas, a roda de conversa foi questionada pela coordenação da fundação, alegando que deveríamos fazer mais “atividade física”. Esta situação demonstrou, em alguma medida, a representação social do grupo gestor sobre Educação Física, indicando uma expectativa de “rendimento” e movimentação corporal desprovida de reflexão. Contudo, como os objetivos da proposta eram respaldados pelas necessidades dos trabalhadores, que apontavam para o relaxamento, massagens, dinâmicas em grupos e para a necessidade de estabelecer vínculos, pudemos observar que as práticas corporais de interesse dos trabalhadores não eram compatíveis com as indicações da coordenação. Quando propusemos aulas com ritmo mais intenso, como caminhadas vigorosas, trabalho de força isométrica para abdômen e paravertebrais e alongamento com maior intensidade, os trabalhadores reclamaram de dores, desconforto, que transpiraram muito e alguns chegaram a falar que não iriam mais. A tentativa de conciliação feita foi deslocar as rodas de conversa para o final das aulas e o tempo se manteve em 10 a 15 minutos de duração.

Além disso, o projeto também foi questionado pelo tempo em que “retira” os trabalhadores do serviço, pois eram 45 minutos, duas vezes por semana. Consideramos esta uma conquista importante na elaboração do projeto e, nesta ocasião, tivemos respaldo da coordenação geral em defesa da manutenção da proposta.

Com relação a uma intenção importante do projeto, que diz respeito a organização do trabalho, identificamos limites nas possibilidades de problematizar as condições de trabalho, onde os participantes falaram pouco sobre isto, mas foram mencionadas nos encontros algumas sugestões para questões pontuais, como a falta de suporte de pés, punho e monitor, que acarretava dores, lesões, incômodo e estresse. Os trabalhadores questionaram também a imposição dos chefes de setores que se comportam como diretores da empresa e “donos” dos trabalhadores, por serem estagiários.

Analizamos que os trabalhadores parecem não ter percebido, no espaço do projeto, um sentido para debate de tal dimensão, o que constituiu um desafio que nos indicou a necessidade de abordar com mais clareza as relações entre as condições de trabalho e o



processo saúde/doença. Algumas vezes, também, os trabalhadores se sentiram inibidos com a presença de um chefe de setor, que em seu discurso alegou a preocupação da fundação com a saúde de seus “colaboradores”. Ao mesmo tempo, foi recorrente o discurso de demanda excessiva de trabalho, a qual muitas vezes impossibilitou alguns de irem às aulas.

Tivemos dificuldades em relação a frequências dos trabalhadores, muitas vezes pela demanda do trabalho e com a pressão dos chefes para permanecer nos seus setores para não deixar o trabalho “acumular”. Discutimos sobre esses assuntos em roda de conversa e eles argumentaram que os 45 minutos de aula não atrapalhavam o andamento do trabalho e também não fazia com que ele aumentasse ou diminuísse. Para eles, não justificava perder a oportunidade de participar do projeto por causa da demanda do trabalho, mas muitas vezes eram impedidos de ir pela cobrança de terminar determinado trabalho em um determinado prazo.

Ocorreu um caso em que um trabalhador relatou que se ele participasse do projeto teria que ficar uma hora a mais de seu expediente para terminar o trabalho. Isso foi discutido em rodas de conversa e no grupo focal, e os trabalhadores relataram que essa é uma dificuldade que encontravam para participar do projeto, porque os chefes de cada setor demonstravam “preconceito” com quem participava das aulas e faziam comentários (como ser uma perda de tempo, inútil, que o local de trabalho não é lugar de tempo livre, se for fazer atividade física faz após o expediente) e que recebiam críticas pela participação e olhares diferentes por aqueles que não participavam. Esta situação demonstrou que o projeto foi visto como uma intervenção sem significado para alguns e como um prejuízo à produtividade laboral, além de expressar mais um ponto de conflitos entre as categorias.

O projeto não conseguiu avançar em mudanças da realidade de trabalho junto aos trabalhadores e chegar a grandes ações de melhoria do cotidiano, apesar de reconhecermos as dificuldades de lidar com estas questões no interior de uma fundação nos moldes privados. Os trabalhadores conseguiram a troca de cadeiras, compras de suporte de



monitores, mouse e de pés, além da permanência do projeto Pró-Mover. Mesmo assim, alguns trabalhadores, incluindo chefes, questionaram as compras desses instrumentos de trabalho, alegando ser um investimento muito alto, sendo que muitos não iriam utilizar.

Foram também aspectos importantes na avaliação do projeto a ampliação de algumas compreensões dos trabalhadores, com respeito ao conceito de saúde e algumas análises sobre o cotidiano do trabalho, como o reconhecimento das demandas, do posicionamento da gestão e das tensões que permeiam aquela realidade. Não significa que eles não soubessem disso, mas o projeto foi uma oportunidade de compartilhar e debater sobre essas realidades no local de trabalho.

Identificamos também a falta de um sindicato organizado em favor dos direitos desses trabalhadores da fundação. Reconhecemos a contribuição da implantação desse projeto respaldado na saúde coletiva e norteado pelas práticas corporais, com vistas a movimentar os sujeitos de suas condições mais passivas por meio de uma proposta comprometida com o resgate de suas experiências humanas, e que situou os trabalhadores como núcleo central das ações.

Foi abordado nas aulas do projeto Pró-Mover o conceito de saúde a partir de uma concepção ampliada, em que o indivíduo não é um ser fragmentado nas suas dimensões biológicas, psicológicas, espirituais, morais entre outras, mas a saúde é determinada por vários fatores ligados às condições políticas e socioeconômicas (CECCIM; CARVALHO, 2006).

Durante as rodas de conversa e grupos focais, os trabalhadores discutiram sobre o que compreendiam sobre saúde. As aulas foram planejadas com conteúdos de práticas corporais e os trabalhadores, ao experimentar diferentes técnicas corporais, como atividades de consciência corporal, massagem, automassagem, yoga, alongamento, relaxamento, jogos e brincadeiras, numa perspectiva de acolhimento e formação de vínculo entre eles, puderam dimensionar a complexidade do que é saúde. Essas diferentes técnicas permitiram vivenciar o toque, equilíbrio, medo, coragem de experimentar, autocontrole,





segurança, desconforto, bem-estar, enfim, diferentes sensações do corpo, a redescoberta da alegria e do movimentar, o conhecimento dos limites e o reconhecimento das possibilidades de superação, ao encontro de um trabalho desenvolvido por Melo; Schneider; Antunes (2005), o qual inspirou algumas atividades.

No discurso dos trabalhadores referente a este conceito, de modo geral foi compreendido que saúde vai além de ter uma vida ativa ou um estilo de vida saudável. Mesmo ainda sendo predominante para alguns a analogia de que ter saúde é ser ativo, alguns compreenderam que o indivíduo não é apenas biológico, e que não basta olhar apenas para o corpo saudável como ausência de doenças e ter uma dieta balanceada. Para eles, saúde também implica nos relacionamentos com o próximo, em equilíbrio emocional, espiritual, social e que não há possibilidade de estar saudável se não houver consciência de que não somos seres divisíveis.

Em síntese, no primeiro grupo focal os trabalhadores definiram saúde como algo que viam além do estar bem fisicamente, onde os órgãos estejam funcionando e com ausência de doenças. Saúde implica no equilíbrio das emoções, espiritual, social, porque se não houver equilíbrio não há possibilidade de saúde. Se relacionar com o próximo e se autoconhecer, saber os próprios limites e superá-los, conhecer quem você é e se considerar capaz. No segundo grupo focal os trabalhadores definiram saúde como equilíbrio das emoções com o corpo, onde não há possibilidade de estar bem se não houver preocupação consigo mesmo, onde o sujeito vem primeiro do que as outras coisas e a preocupação principal é se respeitar e se conhecer para se preocupar com o próximo. No último grupo focal os trabalhadores definiram saúde como autoconhecimento, ter alimentação digna, ter condição de ir e vir, acesso a transporte, saúde, escolaridade, praticar algo que gosta de fazer, equilíbrio emocional e espiritual.

mesmo que você seja um indivíduo ativo, que pratique alguma atividade física e se alimente bem, um dia irá envelhecer e algumas doenças podem surgir. Então saúde não é só isso. Tem que cuidar do espiritual, psicológico, das emoções, daí



se pode ter uma vida mais plena, aproveitar melhor o que a vida tem para oferecer. (T4)

Conversamos também sobre os impactos do projeto na saúde dos trabalhadores. O principal impacto mencionado foi a conscientização das ações realizadas no projeto, onde os trabalhadores compreenderam que as práticas não eram apenas um momento de alongamento, uma ginástica, mas as práticas transpassavam a dimensão do físico e atingiam as emoções, espiritualidade, relações pessoais.

eu pensava que o projeto era apenas uma ginástica física. Ah, eu vou lá alongar meu corpo e pronto! Só que quem pensa assim, como eu pensava, tem uma visão muito limitada. Quando chegamos aqui e fazemos as práticas, envolve tudo de nós, toda a pessoa, não só o físico. Muitas vezes eu cheguei aqui muito triste, sobrecarregada, daí fazias os alongamentos, conversamos, escutava, eu saia mais leve. (T1)

quando eu subia, imaginava que, eu que sou sedentário, eu pensei que seria um mero exercício e que iríamos alongar. Depois eu percebi que não seria só isso e que precisava de mais atenção da minha parte, porque é muito mais profundo e complexo do que só vim aqui e se esticar. (T4)

Os trabalhadores compreenderam que as práticas corporais vão além do fazer pelo fazer. Os encontros contemplaram a escuta. Os conteúdos abordados visaram extrapolar a dimensão biologicista, da diminuição das dores e lesões, sem negar a importância de agir sobre elas, mas alcançar outras dimensões da vida. Os relacionamentos se fortaleceram, além de conhecer mais ao próximo, os trabalhadores também se autoconheceram, voltaram o olhar para si, permitiram compreender seus interesses, como se importar consigo, ter um tempo para si, fazer aquilo que traz sentido para a vida. Por meio das meditações e aulas de respiração, entenderam a complexidade que é cuidar de si, que as emoções podem ser controladas e atuar sobre o stress.

me fez conhecer meus limites, e buscar não só melhorar a relação com meu corpo em si, mas ver que a correria do dia-a-dia faz muito mal para gente. Então o projeto é o momento que temos para dar um “break” e cuidar de si, voltar o olhar para si e tentar levar daqui para fora. Pensar no que posso fazer para



melhorar eu, para o meu coração continuar batendo bem o que eu preciso fazer? Para eu ter uma saúde legal, não só fisicamente. O projeto me fez pensar em mim, e parar de pensar só no trabalho, nas pessoas a gente se doar, e buscar algo para mim. (T2)

às vezes que participei eu consegui desligar tudo, todas as vezes que fiz conseguir voltar meu pensamento para mim, concentrar, ter mais paciência, e consegui melhorar isso em mim, eu não conseguia pensar em mim, me preocupava com outras coisas, e as poucas vezes que participei eu consegui entender que eu preciso cuidar de mim, me conhecer. (T6)

O autoconhecimento marcou o primeiro grupo focal, onde os trabalhadores, na maioria das falas sobre o impacto do projeto, citaram a oportunidade de voltar o olhar para si, se observar, se conhecer, saber suas limitações, sejam elas físicas ou emocionais, e se trabalhar com ajuda da concentração, meditação, diálogos, escutas, dos relacionamentos.

Através do autoconhecimento os trabalhadores citaram que conseguiram ter mais paciência, diminuir o stress, compreender e respeitar os colegas de trabalho. E conseguiram olhar os reflexos do projeto no cotidiano fora do local de trabalho, até mesmo com a família.

antes eu levava os problemas do serviço para casa, teve uma época que estava muito tensa e até dei bursite no ombro. Eu chegava em casa, não dava atenção para o meu pai, não dava atenção para minha família. Depois parei para pensar, que aqueles que eu mais amo eu não estava cuidando. Dai a gente olha para o tempo e vê que as pessoas que a gente mais ama não damos atenção. Depois eu comecei a controlar isso mais, eu busquei não levar meus problemas do serviço pra casa, assim como tento não trazer meus problemas pessoais para o serviço. Amar minha família do jeito que eles são. (T6)

quando a gente ama, aceitamos os defeitos e as qualidades. Aqui a gente aprende a controlar as emoções, amadurecer a pensar no que é realmente importante para mim. Dar valor em coisas que talvez sejam irrisórias, que quando você vai dormir esta cansada estressada, e levanta assim e nem dava bom dia. Dai aprendemos que as pessoas são importantes e que ninguém é diferente de ninguém. (T3)

Pedi-se para cada trabalhador definir em uma palavra o impacto do projeto na vida de cada um: controle das emoções, equilíbrio, paz, autoconhecimento, tranquilidade,



paz, solidariedade. Em grupo definiram a palavra “autoconhecimento” e depois formaram uma frase onde resumiram os impactos do projeto na saúde, que foi: “O autoconhecimento é saúde!”.

Em outro grupo focal, quando foi aberta a discussão sobre o impacto de serem liberados por uma hora de seu trabalho para estarem no projeto, alguns disseram que se sentiram valorizados e estimulados pela fundação, até mesmo porque o primeiro trabalhador a falar foi o chefe de um setor e já levou sua fala a exaltação da atitude da fundação em relação à aceitação do projeto, porque se a diretoria não apoiasse não haveria projeto. Já um trabalhador conseguiu ver que o projeto os incentivava além do trabalho.

Comentaram sobre o que aprenderam no projeto, como ter consciência corporal, tomar propriedade dos exercícios e saber os limites do corpo, superar seus limites e medos, além de desenvolver a autonomia, poder praticar o que aprenderam sozinhos e até ensinar os mais próximos.

A gente consegue controlar nosso corpo. Não tinha consciência disso. Achava que ele controlava a gente, mas é o contrário. Mesmo com uma horinha por semana consegui aprender isso. (T7)

No último grupo focal reunimos os trabalhadores dos dois grupos, com a presença de dez deles. O objetivo foi discutir os principais avanços e dificuldades encontrados com o desenvolvimento da proposta de intervenção. Antes de iniciar a discussão principal, os trabalhadores pontuaram coletivamente o que é saúde para eles. Eles concluíram que saúde é autoconhecimento, ter alimentação digna, ter condição de ir e vir, acesso a transporte, saúde, escolaridade, praticar algo que gosta de fazer, equilíbrio emocional e espiritual.

Os trabalhadores disseram, ainda, que o projeto chamou sua atenção sobre certa liberdade de se expressar, falar o que quer e deseja, de fazer algo ou não, de ir aos encontros sem esperar que o outro “deixe” ele ir e não permitir que o outro decida o que é melhor para ele. Mas, em contrapartida, muitas vezes são submetidos a ordens de seus



chefes de setores, como a não ir por conta da demanda de serviço. Estas possibilidades de expressão de opiniões parece não se estender ao trabalho, as participações para definir projetos são feitas pelos maiores cargos. Ficou evidente a contraposição de como é ser partícipe, ter voz nas escolhas e decisões do projeto versus o silenciamento, hierarquia e passividade presentes no cotidiano do trabalho.

Alguns pontos positivos destacados nas falas foram: ficaram mais dispostos, começaram a se preocupar mais consigo, refletir, maior concentração, expor as próprias opiniões sem medo e compreender quem são. Os pontos negativos foram: o preconceito contra o projeto, desvalorização dos trabalhadores que participavam do projeto, dificuldades e cobranças da demanda do trabalho pela hora que estavam nas aulas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observamos que o projeto teve repercussões em aspectos individuais, embora algumas destas mudanças tenham reverberado para a dimensão coletiva, no sentido das relações sociais que os trabalhadores estabelecem dentro e fora do trabalho. Os sujeitos mencionaram estarem mais dispostos, felizes, menos estressados, diminuição de dores, valorização e respeito entre eles, oportunidades de opinar; alguns procuraram estender o que foi ensinado ao seu cotidiano e outros procuraram alguma atividade externa. Ao analisar o conceito de saúde mobilizado pelos trabalhadores, observamos aproximação da concepção ampliada de saúde. O projeto também tinha intenções sobre as condições de trabalho, as quais se mostraram tímidas, como a aquisição de equipamentos ergonômicos e o tempo disponibilizado para o projeto, mas não avançaram para estruturas mais rígidas da organização do trabalho, a qual demandaria ações articuladas, inclusive com o movimento sindical.

Avaliamos como uma conquista a implantação do projeto, respaldado na saúde coletiva e nas práticas corporais, com duração de 45 minutos duas vezes por semana, em





uma fundação de moldes privados. Desde o início, sabíamos que a proposta enfrentaria dificuldades e provocaria conflitos, por conta do referencial e sua forma de organização no interior da fundação. Contudo, nos posicionamos em diálogo com os trabalhadores e, desde o início, estabelecemos uma relação com a gestão pautada em conhecimentos acadêmico-científicos que revelam a insuficiência de propostas de ginástica laboral e defendemos a necessidade de um trabalho que se aproxime mais das demandas dos trabalhadores.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à saúde. **HumanizaSUS: Política Nacional de Humanização**. Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

CARVALHO, Y. M. Atividade física e saúde: onde está e quem é o “sujeito” da relação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 22, n. 2, p. 9-21, jan 2001.

CASTELLANI FILHO, L.; CARVALHO, Y. M. Resignificando o esporte e o lazer nas relações com a saúde. In: CASTRO, A.; MALO, M. (orgs.) **SUS: Resignificando a Promoção da Saúde**. São Paulo: Hucitec/Opas, 2006.

CECCIM, R. B.; CARVALHO, Y. M. [Formação e Educação em Saúde: aprendizados com a saúde coletiva](#). In: CAMPOS, G. W. et al (Org.). **Tratado de Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro: Fiocruz, p. 149-182, 2006.

LUZ, M. T. **Novos Saberes e Práticas em Saúde Coletiva: Estudo Sobre Racionalidades Médicas e Atividades Corporais**. 3ª Ed. – São Paulo: Hucitec, 2007.



MARTINEZ, J. F. N. **Superações da Educação (Física) bancária pela saúde coletiva: pesquisa ação no sindicato em Florianópolis.** Dissertação de mestrado. UFSC. Florianópolis-SC, 2009.

MARTINEZ, J. F. N; MATIELLO JÚNIOR, E. Os limites da Ginástica Laboral para compreensão dos determinantes de saúde de trabalhadores bancários. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 15, n. 3, p. 551-820, jul./set. 2012.

MATIELLO JUNIOR, E.; GONÇALVES, A., MARTINEZ, J. F. N. Superando riscos na atividade física relacionada à saúde. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n.01, p. 39-61, janeiro/abril de 2008.

MAZZOLA, J. M. **Análise dos Programas de Ginástica Laboral nas empresas: um benefício para os trabalhadores ou para a empresa?** Dissertação de mestrado, Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento Regional, Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, 2003.

MELO, C.K.; SCHNEIDER, M. D.; ANTUNES, P.C. O corpo respiração na busca do equilíbrio da vida: Elementos para uma (re) significação das práticas corporais. In: DAMIANI, I.R.; SILVA, A.M. (Org). **Práticas Corporais: Construindo outros Saberes em Educação Física.** Florianópolis: Nauemblu Ciência & Arte, v.4, 2005, p 21-39.

MENDES, R; DIAS, E.C. Da medicina do trabalho a saúde do trabalhador. **Revist. Saúde públ.**, São Paulo. p. 341-349, 1991.



MERHY, E.E.; FEUERWERKER, L.C.M. Novo olhar sobre as tecnologias de saúde: uma necessidade contemporânea. In: MANDARINO, A.C.S.; GOMBERG, E. (Orgs.). **Leituras de novas tecnologias e saúde**. São Cristóvão: Editora UFS, 2009. p.29-74.

MINAYO, M. C. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 13. ed. São Paulo: Hucitec, 2013.

Emails:

maryanna\_araujo@hotmail.com

pri2602@hotmail.com

Recurso de apresentação: datashow