

Estudo Piloto de um Programa de Ginástica Laboral para Vestibulandos

Pilot Study of a Labor Gymnastics Program for Pre-university Students

Talita Lima C. Camacho Arrebola*
Evanil Antonio Guarido*

* Universidade Norte do Paraná (UNOPAR).

Resumo

A Ginástica Laboral vem apresentando no meio empresarial aumento de produtividade, por meio de ganho nos aspectos físicos, psíquicos e sociais. Com a sua implantação no ambiente escolar pode facilitar à redução do estresse, aumento do rendimento acadêmico e o relaxamento dos alunos. Este trabalho teve como objetivo implantar um programa de Ginástica Laboral para os pré-vestibulandos contribuindo para a aproximação da homeostase. Participaram deste programa 34 pré-vestibulandos, com idade entre 18 a 25 anos, que responderam a um questionário sobre os pontos de dor, "Trigger Points" e entrevistas informais. Os resultados comprovam que a Ginástica Laboral, de estrutura inovadora, realizada com os alunos proporciona o estabelecimento da "quebra" da rotina em sala de aula e a diminuição da redução das tensões. Com base nos resultados conclui-se que a Ginástica Laboral para os vestibulandos como instrumento auxiliar no período pré-vestibular atua no controle do estresse natural pela aproximação das provas.

Palavras-chave: Ginástica laboral. Pré-vestibulandos. Ginástica educacional.

Abstract

Labor Gymnastics has shown productivity increase in the business area through gains in physical, psychic and social aspects. Its implementation in the school environment can enable reduction of stress, increase of academic performance and students' relaxation. This work aimed at implementing a program of Labor Gymnastics for pre-university students, contributing for the approximation of homeostasis. Thirty-four pre-university students participated in this program, with ages between 18 to 25 years-old. They answered a questionnaire based on "Trigger Points", adapted from Martins (2000), and informal interviews. The results evidence that the Labor Gymnastics with innovative structure conducted with the students contributed for the "break" of classroom routine and for the reduction of tensions. Based on the results, it is concluded that Labor Gymnastics for pre-university students was a helping instrument in the period before the university entrance exams, acting in the control of the natural stress due to the approach of the tests.

Keywords: Labor gymnastics. Pre-university students. Educational gymnastics.

1 Introdução

Ao longo da vida as pessoas vivem situações específicas que podem gerar estresse. O estresse compreende um estado de tensão biopsicossocial, que em nível adequado, garante a própria vida, mas quando vai além do limite individual representa risco à saúde, ao bem estar e à qualidade de vida.

No ciclo da vida, para cada fase espera-se que as pessoas cumpram determinadas tarefas de desenvolvimento. Algumas ocorrem em todo o ciclo, outras surgem e depois desaparecem. Esse contexto implica em um conjunto complexo de comportamento e, dependendo de como é enfrentado, pode gerar estresse além do desejável como, por exemplo, na adolescência o concurso vestibular. A análise das relações entre tarefas de desenvolvimento e estresse pode fornecer informações tanto para a intervenção como para a prevenção.

Somando-se ao processo de ensino aprendido, do

primeiro para o segundo grau, os níveis de exigência vão gradativamente aumentando. Os avanços científicos e tecnológicos da sociedade se desenvolveram rapidamente exigindo dos jovens ampliação do conhecimento. Por esse motivo, os alunos dedicam grande parte do tempo aos estudos e, em consequência diminuem o tempo dedicado às atividades físicas prejudicando sua saúde.

Estudos realizados por Kalinine e Goller (2002) constataram que ao final do dia letivo o rendimento mental dos alunos diminui devido ao volume de atividades. Diante dessas constatações, evidencia-se a necessidade de buscar medidas para proporcionar a melhora do trabalho mental dos alunos, em sala de aula, durante a jornada acadêmica. Uma destas medidas pode ser a realização da ginástica laboral na escola, a qual já está aprovada nas empresas. Esta ginástica pode auxiliar no alívio da fadiga mental dos estudantes e, em consequência, melhorar sua saúde mental.

Segundo Guastelli e Picoli (2002), a conservação de uma boa saúde depende especialmente da cultura

e dos hábitos de cada pessoa. A ginástica laboral é um programa de qualidade de vida e de promoção ao lazer, o qual é realizado com os trabalhadores no seu período de trabalho (LEITE; MENDES, 2004), sendo também conceituado como um conjunto de atividades físicas elaboradas a partir da atividade profissional exercida na hora do trabalho, que tem como objetivo compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho e ativar as que não são requisitadas, relaxando-as e tonificando-as (LIMA, 2004).

A prática de ginástica laboral melhora a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência; promovendo ainda uma maior mobilidade e ganhos posturais, sendo também, uma arma contra sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade. Além disso, reduz a sensação de fadiga no final da jornada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida, favorecendo o relacionamento social e o trabalho em equipe e desenvolvendo a consciência corporal (LIMA, 2003).

Da mesma forma que a ginástica laboral apresenta no meio empresarial aumento de produtividade dos profissionais, por meio de ganhos nos aspectos físicos, psíquicos e sociais, ampliando a rentabilidade das empresas. A implantação da ginástica laboral no contexto escolar poderá facilitar a recuperação da capacidade do trabalho mental dos estudantes, melhorando seu aproveitamento acadêmico.

Dessa forma os terceranistas do ensino médio e os alunos de curso pré-vestibular que apresentam, nesta fase, a pretensão do ingresso à universidade, realizam uma jornada de trabalho muito intensa e, com isso, apresentam o desgaste e o estresse resultante desta situação. Para isto a ginástica laboral pode contribuir auxiliando na redução do “estresse”, no relaxamento dos alunos, produzindo melhora no desempenho acadêmico.

2 Objetivo

Este trabalho teve por objetivo implantar um programa de ginástica laboral para vestibulandos, contribuindo com a melhoria da qualidade de vida nesta fase, com metodologias lúdicas semelhantes aos programas empresariais.

3 Revisão de Literatura

3.1 Ginástica laboral

A ginástica laboral surge no Brasil, no início do século XX, em uma fábrica de tecido em Bangu, no Rio de Janeiro, na qual os trabalhadores praticavam atividades físicas. Nos anos 60 surgem programas de atividade física em empresas alemãs, suecas e belgas; e no Japão, ocorre à obrigatoriedade da realização de ginástica laboral compensatória, por volta de 1990. Sempre como instrumento para a promoção da melhoria da saúde física do trabalhador (LIMA, 2004).

Dessa forma as estratégias realizadas possuem o objetivo de abordar e minimizar as possíveis deficiências dos indivíduos em seus postos de trabalho, incluindo sessões de ginástica, palestras e passagem de informações, que acabam proporcionando uma melhora da

qualidade de vida (MARTINS, 2001).

Leite e Mendes (2004) afirmam que as aulas de ginástica laboral devem ter como objetivos principais à prevenção de doenças ocupacionais, a redução de acidentes de trabalho, além de incentivar a prática regular de exercícios físicos. Ela contribui na promoção da saúde e da qualidade de vida, pois o exercício físico, corretamente prescrito e realizado, tem uma abordagem preventiva.

Um programa de ginástica laboral, nas empresas deve ser realizado em paralelo aos programas de qualidade de vida e lazer e visando reduzir os efeitos do mau uso das tecnologias. Sendo, portanto, uma alternativa para contrabalançar o ritmo de trabalho. Este é uma importante ferramenta, desde que aliado ao rodízio de funções e as iniciativas ergonômicas.

Para Lima (2003) a essência do trabalho é de não sobrecarregar e nem levar o funcionário ao cansaço, pois é uma atividade leve e de curta duração para a prevenção da fadiga muscular; para redução dos índices de acidente de trabalho; para melhoria dos vícios posturais e da disponibilidade dos funcionários para o trabalho; para prevenção do aparecimento de moléstias por traumas cumulativos.

A proposta é trabalhar o cérebro e o corpo estimulando o auto-conhecimento, conscientizando e melhorando a auto-estima; assim, levando a mudanças pessoais (LEITE; MENDES, 2004). Além desses benefícios anteriormente citados, a ginástica tem por objetivo promover adaptações físicas, fisiológicas e psicológicas. As adaptações físicas possibilitam uma evolução da mobilidade articular, melhoram a flexibilidade e a postura. Os exercícios de alongamento podem auxiliar, através de um trabalho diário, a manter ou até melhorar a amplitude articular minimizando o encurtamento ou a utilização de outra parte da musculatura, na qual poderia acarretar problemas. Já no caso das adaptações fisiológicas, existe a possibilidade de alterar as temperaturas corpóreas, teciduais e da circulação sangüínea no transcorrer do movimento. E em relação às adaptações psicológicas podem ocorrer por decorrência da preocupação da empresa com o bem estar dos funcionários, das alterações de rotina e da troca de idéias (LIMA, 2003).

O encantamento e a qualidade das aulas podem ser enriquecidos com a utilização de materiais, músicas e outros mecanismos em uma das partes ou em toda a aula (LIMA, 2003).

O professor de Educação Física, é o profissional mais bem preparado para executar essas atividades; ele procura fornecer alternativas que produzam a diminuição e prevenção das dores oriundas do esforço excessivo e repetitivo, estimulando o trabalhador a reconhecer e perceber seu corpo, além de promover a conscientização de suas potencialidades, limitações funcionais e motoras (DUARTE et al., 2005). É importante que ele mostre aos funcionários a relevância das atividades propostas e seus objetivos como, por exemplo, o relaxamento que pode produzir alívio das tensões (LIMA, 2003).

As pessoas que têm pouca flexibilidade possuem dificuldades em manter uma postura correta, podendo através de alongamento, desenvolver músculos fortes

e flexíveis apresentando menos estresse; portanto o comprometimento da postura é menor e previne problemas na coluna e de fadiga (MILITÃO, 2001).

Para Achour Junior (2004), os indivíduos devem compreender que o hábito de realizar exercício de alongamento é importante para compensar as horas em que permanecem sentados no banco escolar ou em frente à televisão. Afinal, o tempo que os alunos permanecem sentados pode provocar fadiga e compressão dos vasos sanguíneos, causando desconforto e afetando a postura.

A promoção de atividade física é uma das maneiras mais eficazes de melhorar a saúde, a qualidade de vida e reduzir o estresse (ZAMAI et al., 2004).

E em função destas necessidades de preparo, para desenvolver determinadas habilidades, na busca de equilíbrio corporal e/ou ainda por necessidade de interrupção nas atividades a Ginástica Laboral pode ser classificada quanto ao objetivo do trabalho e ao horário de realização. Para Leite e Mendes (2004), ela pode ser ginástica laboral preparatória, a qual prepara o trabalhador para atividades de força, velocidade, resistência; ginástica laboral corretiva que auxilia no restabelecimento do equilíbrio muscular e articular; além de ginástica laboral de conservação ou manutenção que trabalha para manter o equilíbrio fisiomorfológico. Já para Lima (2003), ela é classificada como compensatória, tendo a duração máxima de dez minutos, sendo realizada durante o período de trabalho, interrompendo a rotina operacional.

3.2 Ergonomia

Segundo Barros Júnior (2001) ergonomia é um estudo científico das relações entre homem e máquina, visando à segurança e eficiência no modo que interagem, podendo ser classificada como uma otimização das condições do trabalho humano.

Esta, enquanto área do conhecimento, responde a uma demanda específica e, historicamente sua evolução é conseqüente às transformações das atividades humanas (ABRAHÃO; SILVINO; SARMET, 2005).

O primeiro estágio histórico da ergonomia ficou estabelecido a partir da II Guerra Mundial, principalmente com o projeto ergonômico de estações de trabalho industrial na Europa, no Japão e na indústria aeroespacial dos Estados Unidos. Rapidamente, a ergonomia se expandiu até alcançar os sistemas de transporte, os produtos de consumo, aspectos de segurança, entre outros campos da vida humana (BEZERRA, 1998).

A abordagem ergonômica encontra na interdisciplinaridade um de seus pilares, faz uso de conhecimentos produzidos em diversas áreas do saber, favorece não somente o diálogo entre áreas distintas, mas também a evolução de cada uma delas (PACAUD, 1996, apud ABRAHÃO; SILVINO; SARMET, 2005).

A ergonomia é aplicada aos vários campos de atividades e um deles é o, da educação. Como todo trabalho humano, o ensino é um processo constituído de diferentes componentes que podem ser isolados abstratamente para fins de análise. Esses componentes são os objetivos do trabalho, as técnicas, os saberes dos trabalhadores, o produto do trabalho e, finalmente, os

próprios educandos e seu papel no processo de trabalho. A análise desses componentes, objetiva evidenciar seus impactos sobre as práticas pedagógicas (LOIOLA; THERRIEN, 2001).

Tardif e Lessard (2000, apud LOIOLA; THERRIEN, 2001) apontam outro aspecto importante a se considerar na caracterização do ensino enquanto atividade; o nível de desenvolvimento cognitivo dos alunos, assim como o caráter obrigatório da participação destes nas aulas. Esses elementos obrigam freqüentemente os professores a realizarem atividades antes do processo de instrução propriamente dito, visando a implantação de condições mínimas de trabalho, ou seja, obter o engajamento dos alunos e ajustar os procedimentos pedagógicos às capacidades simbólicas e cognitivas dos mesmos.

3.3 Estresse

O estresse, um estado de tensão que causa um abalo no equilíbrio do indivíduo (EVERLY, 1990, apud LIPP, 2001), é o responsável pela instabilidade do organismo e pode ser um elemento desencadeador e ameaçador da homeostase, seja estresse físico, químico, biológico e/ou psicossocial, podendo ser definido como uma reação do organismo, produzindo alterações psicofisiológicas (GUIMARÃES, 2000, apud SOUZA et al., 2002).

As reações do estresse variam de pessoa para pessoa, seu ambiente e as circunstâncias as quais está submetida, e é avaliado como uma ameaça ou algo que exige dos indivíduos além de suas próprias habilidades ou recursos colocando em perigo o seu bem-estar (ARALDI-FAVASSA; ARMILIATO; KALININE, 2004).

O excesso de estresse pode acarretar decréscimo da concentração e da extensão da atenção; a mente encontra dificuldades para permanecer concentrada; aumenta a desatenção e, o índice de erros, entre outros efeitos (ARALDI-FAVASSA; ARMILIATO; KALININE, 2004).

O estado emocional também pode assumir a função de gerador de estados tensionais, como por exemplo, um transtorno de ansiedade, o qual pode ser uma fonte de estresse, pois o homem ansioso possui a tendência de ver o mundo de modo ameaçador, como se houvesse sempre um risco das coisas não darem certo (LIPP, 2001).

Ainda para Lipp (2001), toda mudança que exige adaptação por parte do organismo, causa certo nível de estresse. Tricoli (2005b) afirma que a adolescência é um período marcado por intensas e significativas mudanças, este é um momento de transição que conduz o indivíduo a conquistar a auto-suficiência, para gerenciar a própria vida, assim é inegável a existência de fontes de estresse nesta fase.

De acordo com Toneloto (2005) o processo ensinar-aprender compreende que as pessoas se relacionam e a maneira como isto acontece é de extrema importância. Assim tem se focado tanto o estresse de alunos diante de condições adversas como a possibilidade do fracasso, reprovações, baixa auto-estima, necessidade de atender as demandas da escola; quanto o estresse de professores causado pelo número de horas de trabalho, mais de um emprego e baixos salários.

A escola é um lugar em que o jovem permanece muitas

horas de seu dia, convivendo com professores, colegas e com as exigências acadêmicas. É evidente que neste contexto há uma série de fontes de estresse presentes como: as provas, o egresso do ensino médio, o ingresso na universidade, o estresse do próprio professor. Nesta realidade os educadores possuem um papel fundamental para a saúde mental do aluno, assim é importante que medidas preventivas possam ser inseridas no contexto educacional como a Ginástica Laboral, mas também a conscientização dos professores sobre a importância de sua atuação como modelo para solução e enfrentamento dos problemas do dia-a-dia (TRICOLI, 2005b).

Tanto os pais quanto os professores são excelentes modelos para os jovens, à convivência com eles estressados pode influenciar para que os níveis de estresse experimentado se acentuem ou que falhas no seu enfrentamento sejam observadas. Esse modelo de interação pode ser determinante na escolha de comportamentos adotados pelos indivíduos (TONELOTO, 2005).

Os jovens, nesta fase, estão sujeitos ao estresse emocional devido a grande quantidade de adaptações que são levados a realizar. Nem todos os alunos, no entanto, submetidos ao mesmo nível de tensão emocional, desenvolvem sintomatologia do estresse (LIPP, et al., 2002).

Segundo Toneloto (2005), sabe-se que o estresse afeta o desenvolvimento geral das crianças, jovens e adultos, e pode interferir na aprendizagem à medida que o processamento e organização das informações ficam prejudicados em situações de alto nível de exigência. Sendo assim, torna-se extremamente importante compreendê-lo no desenvolvimento do indivíduo, para que o diagnóstico seja adequado favorecendo o tratamento, a fim de obter a prevenção e o controle dos efeitos excessivos de modo, a transformá-lo em algo positivo, que favoreça a vida adulta (TRICOLI, 2005a).

Para Calais, Andrade e Lipp (2003) no período de preparação para o vestibular o estresse é maior; assim podemos dizer que este é um estressor de grande porte para os jovens, levando aos questionamentos sobre a adequação de um sistema tão competitivo e estressante ao qual um jovem tem que se submeter para simplesmente ter o direito de estudar. Levantando a possibilidade de que o vestibulando necessite lidar com o estresse e a ansiedade que podem ser um importante elemento para o seu sucesso, tanto quanto as habilidades acadêmicas.

Partindo dessas considerações é importante orientar os vestibulandos até a realizarem as escolhas como administrar o tempo, priorizar tarefas, trabalhar em equipe, separar o pessoal do acadêmico, aprender a se proteger, entre outros aspectos. Através dessas ações, é possível achar um ponto de partida que nos ajude a reencontrar o equilíbrio, através de um estilo de vida mais saudável, que nos permita viver mais e melhor (SHIBUYA, 2005).

Desta maneira um modo eficaz de amenizar o sofrimento dos alunos seria, certamente, promover dentro do ambiente escolar meios para que eles possam adquirir repertório de habilidades que lhes possibilite

atuar de modo mais eficaz e saudável no decorrer de suas vidas. As escolas poderiam ter um papel pioneiro no estabelecimento de programas preventivos na área de qualidade de vida (LIPP et al., 2002).

Assim, o estresse pode marcar presença na vida de uma pessoa, na qual os efeitos deste são mediados pelas estratégias de enfrentamento aprendidas principalmente na infância, mas que possam também ser adquiridas durante a história de vida do ser humano (LIPP, 2001).

3.4 Resiliência e resistência

A resiliência, na visão de Blum (1997), é a capacidade de recuperar e manter um comportamento adaptado após um dano. Para Ferreira (1995), em uma visão física é uma propriedade pela qual a energia armazenada em um corpo deformado é devolvida quando cessa a tensão causada após uma deformação elástica.

Para Rutter, (1999, apud YUNES 2003), a resiliência é um termo que se refere ao fenômeno de superação de estresse e adversidades, não sendo característica ou traço individual. Ela é relativa e depende tanto do ambiente quanto da constituição do indivíduo, variando com o tempo e as circunstâncias. Os diferentes níveis de tolerância ao estresse também oscilam conforme o período de vida em que o evento ocorre e conforme a situação enfrentada (LINDSTROM, 2001).

A resiliência pode ser tratada como um fenômeno comum e presente no desenvolvimento de qualquer ser humano (YUNES, 2003).

Segundo Savoia, (1999 *apud* Assis, et al., 2004) o desequilíbrio, mecanismo de proteção, é tomado como ponto chave necessário para o restabelecimento perdido e a demonstração de competência apesar das adversidades.

Blum (1997) afirma que o modelo básico da resiliência é um primeiro degrau de um novo enfoque para os programas de apoio ao desenvolvimento e à saúde do adolescente.

Para Raza (2005), transformar é mudar a forma de fazer as coisas, a forma de ver as coisas, de administrar; e não de mudar o ser humano. O medo do desconhecido ou, do resultado a ser obtido é a grande barreira para as mudanças. A insegurança também dá força ao medo, fazendo com que o pensamento seja mantido, levando a perder mercado, baixar a rentabilidade e fortalecer a concorrência.

A resistência às mudanças pode ser caracterizada como uma reação natural de um indivíduo e/ou de um grupo ao inesperado, principalmente diante de transformações estruturais e funcionais no seu dia-a-dia. Quando os indivíduos resistem à mudança, fornecem um grau de estabilidade e previsibilidade ao comportamento. Se não houvesse alguma resistência, o comportamento assumiria características de aleatoriedade caótica (ROBBINS, 1999, apud JOHNSON, 2004).

Desta maneira a qualidade do auxílio proporcionado e do relacionamento que se desenvolve, entre aluno-escola como "ingredientes" indispensáveis para o desenvolvimento da resistência tornando-a resiliente (BARROS, 2006).

3.5 Educação

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, nº 9.394/96, estabeleceu como sendo um dever do Estado a progressiva extensão da obrigatoriedade do Ensino Médio como Educação Básica (BRASIL, 1996).

De acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de domicílios o total da população, 10.308.707, na faixa etária entre 15 e 17 anos, em idade regular para cursar o Ensino Médio, apenas 37%, cerca de 4 milhões de jovens, encontrava-se matriculados neste nível de ensino (OLIVEIRA NETO, 2007).

A educação básica tem por finalidade desenvolver o educando, assegurar-lhe a formação indispensável para o exercício da cidadania e fornecer-lhe meios para progredir no trabalho e em estudos posteriores. Nesse sentido, o ensino médio deve ser planejado em consonância com as características sociais, culturais e cognitivas do sujeito humano, sendo o referencial desta última etapa da Educação Básica, um processo educativo centrado no sujeito. O Ensino Médio deve abranger, portanto, todas as dimensões da vida, possibilitando o desenvolvimento pleno das potencialidades do educando.

O atual estágio de construção do conhecimento, a dicotomia entre conhecimento geral e específico, a ciência e técnica, e visão de tecnologia como mera aplicação da ciência deve ser superada, de tal forma que a escola incorpore a cultura técnica e a geral na formação plena dos sujeitos e na produção contínua de conhecimentos.

Podemos considerar importante que cada escola faça um retrato de si mesma, dos sujeitos que a fazem viva e do meio social em que se insere, no sentido de compreender sua própria cultura, identificando dimensões das realidades motivadoras de uma proposta curricular coerente com os interesses e as necessidades de seus alunos.

No Ensino Médio, os professores devem aproveitar as dimensões conceituais para favorecer a autonomia e a reflexão frente à cultura corporal de movimento. Este senso crítico e autônomo deve ocorrer em relação às vivências, vinculadas ao lazer e a saúde/bem estar do aluno (MENEZES; VERENGUER, 2006).

3.6 Vestibular

O vestibular é um concurso classificatório para o ingresso nos cursos regulares de graduação das instituições de ensino superior. Sua criação se deu em 1911, com a Lei Orgânica do Ensino Superior, pelo decreto nº 8661 (PORTO JÚNIOR, 2001).

No período do seu surgimento foi denominado exame de admissão, tendo como objetivo a avaliação do desenvolvimento intelectual do candidato, bem como sua maturidade e capacidade de se integrar no ensino superior. No início da década de 60, os vestibulares se restringiram as verificações de conhecimento de determinadas disciplinas consideradas básicas para o ingresso em um curso superior (PORTO JÚNIOR, 2001).

Este concurso das instituições federais e particulares a partir de 1º de janeiro de 1978, pelo Decreto nº 68.908, de 13 de julho de 1971, sofreu alterações e introduziu

novos critérios como provas de habilidades específicas; o que possibilitou a realização do concurso vestibular em mais de uma etapa; obrigatoriedade de prova e/ou questão de redação em língua portuguesa (BRASIL, 1977).

Um dos requisitos da legislação brasileira para o acesso à universidade é que o aluno tenha diploma do segundo grau no ato de inscrição do vestibular, mas os editais dos concursos admitem a comprovação posterior à conclusão do ensino médio, o que possibilita a submissão ao exame vestibular a título de experiência, prática que cresce ano a ano (VELOSO, 2004).

A concorrência por vaga nos cursos de maior prestígio social é acentuada tanto nas instituições públicas como privadas. Esse prestígio social prende-se, à hierarquia das ocupações e a estratificação social (BORGES; CARNIELLI, 2005).

Os cursinhos pré-vestibulares surgiram no Brasil em meados de 1940, em um momento marcado por pressões sobre as Universidades diante da escassez de vagas e para satisfazer à demanda existente para o ensino superior público (CASTRO, 2005).

A partir de meados da década de 60, vários fatores contribuíram para o aumento acentuado da demanda pela educação, inclusive pelo ensino superior, entre eles, o crescimento demográfico e a urbanização. Com o fenômeno de expansão do ensino superior, com surgimento de novas instituições e aumento da oferta de vagas, principalmente nas escolas privadas, atendendo, de imediato, à demanda reprimida dos candidatos que não lograram êxito nos vestibulares anteriores, demanda constituída também por aqueles que concluíram há vários anos o então ensino de 2º grau e que retornam à escola, em face das exigências crescentes quanto à escolaridade, decorrentes dos avanços científicos e tecnológicos, da nova organização econômica internacional e, principalmente, do mercado de trabalho (BORGES; CARNIELLI, 2005).

3.7 Dor

Segundo Gusman et al. (1997), a palavra dor representa uma categoria de fenômenos compreendidos em muitas experiências diferentes e únicas, tendo causas e características de qualidades distintas, variando segundo certo número de critérios: somato-sensoriais, viscerais, afetivos, culturais e cognitivos.

Na área da psicológica, a dor pode ser concebida como uma experiência perceptiva e sensorial, cuja qualidade e intensidade são influenciadas pela singularidade, história de vida e significado atribuído pelo indivíduo à situação produtora de dor, das condições físicas e emocionais (VIETTA, 2006).

A sensação de dor pode ser igual a muitos fenômenos dentro da experiência sensorial humana, não podendo ser mensurada por meios externos, (SOUZA; SILVA, 2005), mas pode funcionar como alarme, de algo que vai mal e merece atenção. Esta pode apresentar sensações desagradáveis e de extrema individualidade variando conforme muitos fatores, entre eles sensibilidade, cultura, religião e até localização geográfica (GUSMAN et al.,

1997).

Para Bernacchio; Contin e Mori (2005), a dor é uma experiência multifatorial, na qual envolve aspectos físicos, emocionais e cognitivos, sendo que pode deixar de ser somente um sintoma de um problema físico, para se tornar a própria doença como fatores que aumentam a percepção à dor, com tantos aspectos individuais envolvidos. Ela é uma experiência que apresenta muita variabilidade, e coloca não somente o nosso corpo à prova, mas também o equilíbrio psicológico de cada um.

Segundo Achour Júnior (2004), a orientação é propor a interrupção de determinada atividade ao se experimentar tensão e incomodo muscular, além de dever conscientizar os alunos da sua posição corporal e, se necessário modificá-la. É importante também apresentar aos alunos adolescentes as estatísticas referentes à incidência de dor e lesões ocasionadas por movimentos inadequados no trabalho e no lazer.

3.8 "Trigger Points"

Segundo Martins (2001) para estruturar as sessões de ginástica laboral se faz necessário identificar quais são os grupos musculares mais requisitados; pois estes tendem ficar mais doloridos podendo produzir dor, encurtamento muscular e DORT.

Com o intuito de verificar as regiões corporais acometidas pela dor o Prontuário de Exame Clínico Visando LER/DORT nos membros superiores foi adaptado para o "Trigger Points" (COUTO et al., 1999, apud MARTINS, 2000).

Ainda segundo Martins (2000), o questionário adaptado "Trigger Points", reflete as regiões mais doloridas dos sujeitos que são possivelmente as mais afetadas devido à má postura durante o trabalho realizado pelo indivíduo.

4 Metodologia

Participaram desta pesquisa 47 (população inicial) alunos devidamente matriculados no ensino médio ou no curso pré-vestibular, com idade entre 18 a 25 anos, que participaram do concurso vestibular 2007 das seguintes instituições: UEL, UNOPAR, UNIFIL, PUC, Metropolitana IESB; embora a amostra considerada para análise dos dados fosse de 34 indivíduos tendo em vista a desistência dos demais, pois já haviam sido aprovados em vestibulares (Tabela 1).

Tabela 1. Dados de identificação dos alunos.

Sexo	Nº da amostra
Masculino	20
Feminino	14
Total	34

Os dados foram coletados através do questionário "Trigger Points" (anexo) adaptado para o Martins (2000), que permitiram aos pré-vestibulandos indicar

os pontos que apresentavam dor, em dois momentos do ano; de observação das aulas e de entrevistas não estruturadas com alunos e professores. Estes dados foram coletados de abril a dezembro de 2006, com datas pré-estabelecidas no período das aulas, em uma escola particular na cidade de Londrina, no estado do Paraná.

Inicialmente ocorreu uma avaliação diagnóstica, na qual foram realizadas observações quanto à postura dos alunos em sala de aula; realizamos umas intervenções por semana em dias alternados, durante o ano letivo, com técnicas de Ginástica Laboral.

Estas aulas tiveram a duração de aproximadamente 15 minutos, contendo objetivos a serem cumpridos como trabalhar o relaxamento da muscular, o sistema respiratório, a agilidade, a concentração, a coordenação, entre outros objetivos.

Os dados foram analisados a partir de análise descritiva, das informações coletados no questionário "Trigger Points" (anexo) adaptado por Martins (2000) e das informações obtidas nas entrevistas.

5 Resultados e Discussão

Em 19 de abril de 2006, iniciou o projeto de implantação do programa de ginástica laboral para vestibulandos. Foi realizado o primeiro contato no ambiente utilizado pelos alunos, constituído por uma sala de aula retangular de 100 metros quadrados, com uma única entrada, janelas na extensão de uma das paredes, refrigerada por um aparelho de ar condicionado, com um tablado de dez metros quadrados, em frente a um quadro "negro" de giz, no qual media cerca de 10 metros de largura por 2 metros de altura, iluminado, onde continha 60 carteiras de padrão único, com encosto e acento almofadado e com um braço, no qual cabe um caderno de formato "universitário".

Na observação do dia 19 foi possível verificar que o padrão das carteiras era um problema, visto que estas apresentavam dimensões maiores ou menores que a constituição física dos alunos estando quase que a totalidade da classe enquadrada neste contexto. Os pés de alguns não alcançavam o chão e os outros tinham pernas muito compridas.

Os alunos chegavam à sala de aula, sonolentos, encontram um ambiente frio, de um lado da sala, ou quente, embaixo do ar condicionado; em certas aulas os professores utilizavam de recursos áudio visuais sendo necessário apagar a luz, com isso os alunos muitas vezes acabavam dormindo sobre a carteira e/ou não conseguiam prestar atenção, além de passarem cerca de uma hora e meia, sentados, sempre muito inquietos virando de um lado a outro.

Dependendo do professor que ministra a aula os alunos dispunham-se de "formas" diferentes; nas aulas que requeriam cópia do quadro o corpo dos alunos lembrava a letra "S" ou "2", curvando os ombros para frente e jogando as pernas para baixo da carteira. Nas aulas que o professor fala mais e realiza exemplificações requerendo mais atenção, os corpos lembrava um "V", sentando na ponta da carteira encostando as costas na ponta do encosto e as pernas estendidas ou flexionadas.

Nos dias 26 de abril de 2006 a 03 de novembro de

2006 foram realizadas avaliações sobre a distribuição dos pontos de dor, utilizando o questionário “Trigger Points” (Anexo) apresentados pelos alunos, conforme os resultados abaixo na Tabela 2.

Tabela 2. Frequência dos pontos de dor.

Partes do corpo	26/04/2007	03/11/2006
Cabeças	6	6
Membros superiores	1	4
Tronco	11	13
COLUNA		
Cervical	13	8
Torácica	5	3
Lombar	19	14
Sacral	1	1
Membros inferiores	9	7
Ausência de dor	2	4

Foi observado com a comparação das avaliações que dos 34 (100%) indivíduos da amostra, 6 (18%) mantiveram os mesmos pontos de dor; 8 (23%) aumentaram as incidências; 15 (45%) reduziram suas queixas de dor e 5 (14%) mantiveram o número de pontos doloridos, mas não os mesmos lugares.

Dos 34 indivíduos que concluíram o trabalho, 20 deles foram aprovados em concursos vestibulares de universidades públicas e privadas.

As aulas foram desenvolvidas de acordo com a seguinte metodologia: atividades lúdicas baseadas em alongamento, utilizando materiais alternativos como bexigas de diversos tamanhos, papel de diversas gramaturas e texturas, informações acerca de como se portar nos momentos da avaliação para ter boas condições físicas, lembretes de não deixar de ir ao banheiro ou de beber água, para “mudar” a rotina para um melhor aproveitamento no momento da prova.

Estas aulas tiveram um tempo de aproximadamente 15 minutos, tendo algumas vezes extrapolado o tempo e na maioria das vezes obtendo os objetivos da aula.

Nas entrevistas informais, com professores e alunos, foram obtidos os seguintes dados quanto: **ao nível de atenção dos alunos:** os professores relataram que quando o trabalho era realizado no início da aula, os alunos permaneciam mais atentos, a aula apresentava mais produtividade e que, em relação ao contexto geral, passaram a apresentar um melhor aproveitamento acadêmico; **aos alunos que não conseguiram permanecer acordados, durante as aulas:** os professores informaram que esses alunos após o trabalho despertavam e conseguiam acompanhar a aula; **a percepção dos alunos em relação ao trabalho realizado:** inicialmente eles apresentaram resistência em relação à realização do trabalho, pois acreditavam que “iriam” perder aula, perder tempo, e que não iria dar tempo

de acabar com o conteúdo até o período do vestibular fato que levou a não participação nas primeiras aulas, mas com o transcorrer do trabalho na instituição, os alunos começaram a se interessar e sentir a necessidade das aulas, solicitando e verbalizando a falta do trabalho, pois este era realizado uma vez por semana sem dia, nem aula determinados; **a percepção dos alunos sobre os resultados do trabalho:** ocorreram relatos de melhora da “atenção”, da sensação de ficar desperto durante as aulas; de preferirem as aulas de Ginástica Laboral às outras; **a quantidade de realização das aulas:** uma professora solicitou que fosse mais vezes em sua aula; **a utilização de técnicas ensinadas nas aulas para o momento da prova de vestibular:** muitos informaram que com o nervosismo nem lembraram, mas outros disseram que utilizaram a técnica do “gatinho” (relaxamento da região cervical e dos ombros).

6 Conclusão

A análise dos dados obtidos leva a propor uma nova forma de utilizar a Ginástica Laboral no ambiente escolar; com uma estrutura inovadora a partir do estabelecimento da “quebra” da rotina em sala de aula, buscando a redução das tensões, do estresse, e da melhoria da qualidade de vida dos vestibulandos.

A conservação de uma boa saúde depende, especialmente, da cultura e dos hábitos de cada pessoa, estando esta proposta estruturada com o intuito de ampliar o bem estar e promover o lazer, sendo realizada com os estudantes no seu período de aula.

Inicialmente, foi observado que alguns alunos apresentaram resistência e não concordavam com a implantação desta atividade, mas com o decorrer da mesma eles observaram, questionaram os resultados e compreenderam a proposta, passando gradativamente a participar.

Ao analisarmos as avaliações dos pontos de dor, verificamos que houve modificações e/ou reduções das mesmas entre as avaliações. Podendo observar a melhora da qualidade de vida, através da redução das tensões, da ampliação do nível de atenção e, conseqüentemente, a redução dos níveis de estresse.

O presente trabalho permitiu constatar que a realização da ginástica laboral nas empresas ou no ambiente escolar alcança os mesmos objetivos; estruturada na quebra da rotina em busca da melhora da qualidade de vida levando ao aumento do desempenho individual.

Segundo Campos (1996, apud CALAIS; ANDRADE; LIPP, 2003) há necessidade da implantação de programas que apoiem os acadêmicos contribuindo para a redução do estresse e do fracasso escolar. Para Achour Júnior (2004), o professor de Educação Física pode ainda ensinar exercícios de alongamento e de relaxamento para aliviar a tensão dos alunos antes das avaliações acadêmicas.

Na realidade estudada, além dos resultados obtidos com os estudantes fica demonstrada a viabilidade da ampliação do espaço profissional, e a ginástica laboral é somente mais uma dessas possibilidades. O presente

trabalho demonstra que ela mesma pode ser expandida das empresas para as escolas, como um instrumento auxiliar para a população acadêmica, não devendo ficar restrita ao contexto pré-vestibular.

Além desses fatores, faz-se necessário para a implantação de um Programa de Ginástica Laboral para vestibulandos, com resultados efetivos, os seguintes aspectos: a realização de aulas diárias; a construção de cultura de atividade física; engajamento da administração da escola e/ou criação de instrumentos para informar os benefícios produzidos pela Ginástica Laboral para agir como material de conscientização.

Referências

ABRAHÃO, J. I.; SILVINO, A. M. D.; SARMET, M. M. Ergonomia, cognição e trabalho informatizado. *Psicol. Teor. Pesq.*, Brasília, v. 21, n. 2, p. 163-71, maio/ago. 2005.

ACHOUR JÚNIOR, A. *Flexibilidade e alongamento: saúde e bem estar*. São Paulo: Manole, 2004.

ARALDI-FAVASSA, C. T.; ARMILIATO, N.; KALININE, I. Aspectos fisiológicos e psicológicos do estresse. *Rev. Psicol. UnC*, Concórdia, v. 2, n. 2, p. 84-92, 2004.

BARROS JÚNIOR, J. J. *Dicionário eletrônico Houaiss da língua portuguesa*. São Paulo: Objetiva, 2001. 1 CD-ROM.

BARROS, R. S. B. A arte de ser flexível promovendo a resiliência. Disponível em: <<http://www.psicologia.org.br/internacional/pscl51.htm>>. Acesso em: 12 dez. 2006.

BERNACCHIO, R. M. G.; CONTIN, I.; MORI, M. Fatores modificadores da percepção da dor. *Rev. Dor*, São Paulo, v. 6, n. 3, p. 621-33. jul./set. 2005.

BEZERRA, L. A. H. *O estudo da biografia de uma empresa como apoio à intervenção ergonômica - um estudo de caso: proposta para implementação da ergonomia em uma empresa de saneamento*. 1998. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 1998.

BORGES, J. L. G.; CARNIELLI, B. L. Educação e estratificação social no acesso à universidade pública. *Cad. Pesq.*, São Paulo, v. 35, n. 124, p. 113-39, jan./abr. 2005.

BLUM, R. Wm. Risco e resiliência sumário para desenvolvimento de um programa. *Adolesc. Latinoam.*, Porto Alegre, v. 1, n. 1, p. 16-9, abr./jun. 1997.

BRASIL. *Decreto-lei nº 79.298, de 24 de fevereiro de 1977*. Altera o Decreto nº 68.908, de 13 de julho de 1971, e dá outras providências. Disponível em: <<http://www6.senado.gov.br/legislacao/ListaPublicacoes.action?id=208204>>. Acesso em: 23 maio 2007.

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/9394.htm>. Acesso em: 23 maio 2007.

CALAIS, S. L.; ANDRADE, L. M. B.; LIPP, M. E. N.

Diferenças de sexo e escolaridade na manipulação de stress em adultos jovens. *Psicol. Reflex. Crít.*, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 257-63, 2003.

CASTRO, C. A. *Cursinhos alternativos e populares: movimentos territoriais de luta pelo acesso ao ensino superior público no Brasil*. 2005. Dissertação (Mestrado em Geografia) – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, UNESP, Presidente Prudente.

DUARTE, A. C. G. O. et al. *Promovendo e recuperando a saúde do trabalhador na empresa: ginástica laboral e correção funcional na Electrolux do Brasil*. São Carlos, 2005. Disponível em: <<http://www.prac.ufpb.br/anais/anais/saude/ginastica.pdf>>. Acesso em: 20 jun. 2006.

FERREIRA, A. B. H. *Dicionário Aurélio básico da língua portuguesa*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1995.

GUSMAN, A. C. et al. A dor e o controle do sofrimento. *Rev. Psicofisiol.*, Belo Horizonte, v. 1, n. 1, p. 1-19, 1997. Disponível em: <<http://www.icb.ufmg.br/lpf/mono2a.pdf>>. Acesso em: 23 maio 2007.

GUASTELLI, C. R.; PICOLI, E. B. *Ginástica laboral para cirurgiões dentistas*. São Paulo: Phorte, 2002.

JOHNSON, S. Fundamentos do sistema de gestão da qualidade. *Boletim Qualidade*, v. 3, n. 96, dez. 2004.

KALININE, I.; GÖLLER, D. F. Gimnasia laboral para la salud psíquica de los alumnos del primer grado. *Fitness & Performance*, Rio de Janeiro, v. 1, n. 4, out./dez. 2002. Disponível em: <http://www.saudeemmovimento.com.br/revista/artigos/fitness_performance/v1n4a6e.pdf>. Acesso em: 2 fev. 2006.

LEITE, N.; MENDES, R. A. *Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas*. São Paulo: Manole, 2004.

LIMA, V. Ginástica laboral. *E.F.*, [Rio de Janeiro], ano 4, n. 13, ago. 2004. Disponível em: <<http://www.confef.org.br/RevistasWeb/n13/02f>>. Acesso em: 22 ago. 2006.

_____. *Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho*. São Paulo: Phorte, 2003.

LINDSTROM, B. O significado de resiliência. *Adolesc. Latinoam.*, Porto Alegre, v. 2, n. 3, p. 133-7, abr. 2001.

LIPP, M. E. N. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. *Rev. Psiquiatr. Clín.*, São Paulo, v. 28, n. 6, p. 347-9, 2001. Disponível em: <http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/28_6/artigos/art347.htm>. Acesso em: 23 maio 2007.

LIPP, M. E. N. et al. O estresse em escolares. *Psicol. Esc. Educ.*, Campinas, v. 6, n. 1, p. 51-56, jun. 2002.

LOIOLA, F. A.; THERRIEN, J.; Experiência e competência no ensino: pistas de reflexões sobre a natureza do saber-ensinar na perspectiva da ergonomia do trabalho docente. *Educação e Sociedade*, São Paulo, v. 22, n. 74, p. 143-160, 2001.

MARTINS, C. O. *Ginástica laboral no escritório*. Jundiaí: Fontoura, 2001.

_____. *Efeitos da ginástica laboral em servidores da*

- reitoria da UFSC*. 2000. Dissertação (Mestrado em Ergonomia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.
- MENEZES, R.; VERENGUER, R. C. G. Educação física no ensino médio: o sucesso de uma proposta segundo os alunos. *Rev Mackenzie Educ. Física Esp.*, São Paulo, v. 5, p. 99-107, 2006.
- MILITÃO, A. G. *A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam*. 2001. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.
- OLIVEIRA NETO, P. T. Contexto do ensino médio. 2007. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/index.php?>> Acesso em: 12 mar. 2007.
- PORTO JÚNIOR, F. G. R. A Incidência de pré-vestibulares populares: o caso do PRÉUnB. *Rev. Educ. Pública*, Cuiabá, v. 10, n. 17, p. 39-61, jan./jun. 2001.
- PESCE, R. P. et al. Risco e proteção: em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. *Psicol. Teor. Pesq.*, Brasília, v. 20 n. 2, p. 135-43, maio/ago. 2004.
- RAZA, C. Resistência a mudanças. 2005. Disponível em: <http://www.administradores.com.br/artigos/resistencia_a_mudancas/10748/>. Acesso em: 23 maio 2007.
- SHIBUYA, C. A Influência do stress na qualidade de vida. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE STRESS, 2.; CONGRESSO DA ABQV - NACIONAL, 5., 2005, São Paulo. *Anais...* São Paulo: Associação Brasileira de Qualidade de Vida, 2005.
- SOUSA, F. A. E. F.; SILVA, J. A. Mensurando dor. *Rev. Dor*, São Paulo, v. 6, n 4, p. 680-2, out./dez. 2005.
- SOUZA, A. D. et al. *Estresse e o trabalho*. 2002. Monografia (Especialização em Medicina do Trabalho) – Universidade Estácio de Sá, Campo Grande.
- TONELOTO, J. M. F. Stress no sistema educacional. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE STRESS, 2.; CONGRESSO DA ABQV - NACIONAL, 5., 2005, São Paulo. *Anais...* São Paulo: Associação Brasileira de Qualidade de Vida, 2005.
- TRICOLI, V. A. C. Papel do professor no manejo do stress do aluno. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE STRESS, 2.; CONGRESSO DA ABQV - NACIONAL, 5., 2005, São Paulo. *Anais...* São Paulo: Associação Brasileira de Qualidade de Vida, 2005a.
- _____. Stress na adolescência. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE STRESS, 2.; CONGRESSO DA ABQV - NACIONAL, 5., 2005, São Paulo. *Anais...* São Paulo: Associação Brasileira de Qualidade de Vida, 2005b.
- VELOSO, M. E. F. A conclusão do ensino médio como requisito de ingresso na Universidade – fato consumado – exame de provas. *Rev. CEJ*, Brasília, n. 26, p. 45-49, jul./set. 2004.
- VIETTA, E. P. Dor é uma só: é a dor [editorial]. *Rev. Dor*, São Paulo, v. 7, n. 3, p. 805-7, jul./set. 2006.
- YUNES, M. A. M. Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicol. Estud.*, Maringá, v. 8, n. esp., p. 75-84. 2003.
- ZAMAI, C. A; et. al. Estudo do conhecimento x incidência de fatores de risco entre escolares do ensino fundamental e médio. *Mov. Percepc.*, Espírito Santo do Pinhal, v. 4, n. 4/5. jan./dez. 2004.

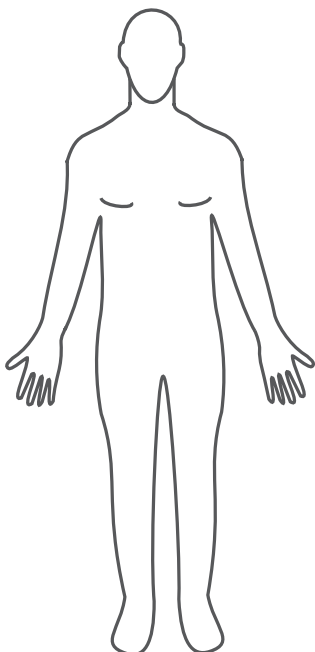
Anexo

Questionário “Trigger Points”

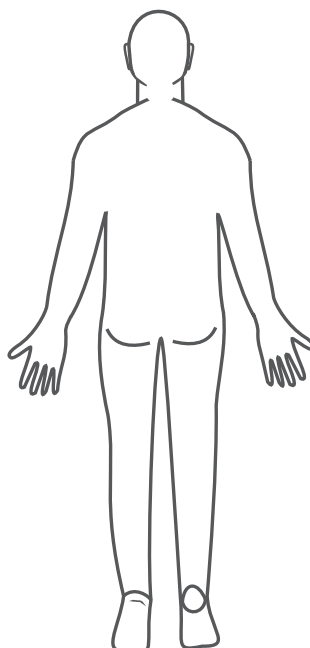
Data:/...../..... Nome:.....

Idade:..... anos Sexo: Masculino Feminino

Assinale com um “X” as regiões em que você comumente sente dor:



Corpo FRENTE



Corpo COSTAS



Mão ESQUERDA
(dorso)



Mão DIREITA
(dorso)



Mão ESQUERDA
(palma)



Mão DIREITA
(palma)

Fonte: Martins (2000)

Talita Lima Chechin Camacho Arrebola*

Graduada em Educação Física pela Universidade Norte do Paraná (UNOPAR).

e-mail: <talita.arrebola@hotmail.com>

Evanil Antonio Guarido

Mestre em Educação Física. Docente do Curso de Educação Física da Universidade Norte do Paraná (UNOPAR).

e-mail: <evanil.guarido@unopar.br_>

*** Endereço para correspondência:**

Rua Maringá, 627, sala 502 – CEP 86060-000 – Londrina, Paraná, Brasil.
