





A Educação Física Continuada, promoção da Saúde e Qualidade de Vida dentro da empresa: bases para ações pedagógicas

PROFA. ANDRESSA TIEMI SAITO
PROFA. FERNANDA CRISTINA ZANCHETTA
PROF. HERMES FERREIRA BALBINO

É de conhecimento geral a preocupação crescente na comunidade acadêmica com a possibilidade integrativa dos temas trabalho, atividade física e saúde. A atuação específica de profissionais da área de saúde, entre elas, Educação Física, Fisioterapia, Medicina, busca através da execução de projetos junto a empresas, atender as necessidades imediatas que se dirigem à atuação específica do trabalhador dentro dos locais de trabalho, e apontam para possibilidades de expandir os efeitos de sua atuação a níveis mais amplos, contribuindo para a promoção da Saúde e melhoria da Qualidade de Vida das pessoas envolvidas nos programas de atividades.

Nesta perspectiva, somente a participação dos indivíduos no escopo de atividades promovidas dentro dos programas de ação dos profissionais da área da saúde não basta. A atuação destes profissionais em uma perspectiva pedagógica, ou seja, levar o indivíduo de um estado atual para um estado desejado, significa transcender a aplicação de métodos para desenvolvimento das capacidades orgânicas, incluindo-se aí o estímulo ao desenvolvimento das capacidades cinestésicas do sujeito, em seu mais amplo significado.



É importante se considerar, em visão multidimensional, que o bem estar do indivíduo se refere à compreensão de que ele é um ser uno e plural, e que possui várias dimensões que não só a medida pelo desempenho de seu físico, mas pelas manifestações de desempenho do Ser integral.

Procuraremos aqui compartilhar os aprendizados gerados pela execução de um projeto de educação física continuada que tem como objetivo promoção da saúde e qualidade de vida dentro da empresa, sua estrutura funcional e os aspectos pedagógicos que se voltam para fundamentos de elaboração de práticas e procedimentos, tomando as práticas dos alunos como vivências pautadas pelas múltiplas dimensões do Ser Integral, ou seja, físico, mental, emocional, social, espiritual.

O presente projeto que denominaremos Projeto S 5, é desenvolvido em uma empresa, localizada no Estado de São Paulo, e é coordenado por profissionais da Educação Física, Fisioterapia e Medicina, e será apresentado em dois momentos. No primeiro deles, trataremos dos ambientes, atividades e seus objetivos específicos, bem como sua logística, com foco nas atividades desenvolvidas e coordenadas pelos profissionais da Educação Física. No segundo momento, apresentaremos as perspectivas pedagógicas, que buscam avançar na compreensão deste tipo de atividade e campo de conhecimento que trata do desempenho humano, em uma visão pedagógica, com auxílio do campo de conhecimento da Educação Física. Esta divisão é meramente didática, uma vez que em nosso entendimento o momento reclama a compreensão deste contexto de práticas no entendimento da integração dos temas Atividade Física, Saúde, Qualidade de Vida no âmbito da empresa.

O PROJETO S 5 E SEU PROGRAMA DE ATIVIDADES.

Modalidade “A”: Ginástica Laboral

O Projeto S 5, em uma de suas fases, tem como objetivo prevenir doenças ocupacionais (DORT – Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho, e Lombalgias) através de exercícios específicos realizados no próprio local de trabalho, através da Ginástica Laboral. Um grupo de exercícios compõe essa atividade que se classifica como:

Preparatória: ginástica com duração de cinco minutos, realizada no início da jornada de trabalho, com acompanhamento do Professor de Educação Física, estagiário(a) de Educação Física e multiplicadores da própria área. Tem como objetivo principal preparar o funcionário(a) para a sua jornada, aquecendo grupos musculares que serão solicitados nas tarefas e também despertando-os para que se sintam mais dispostos ao iniciar o trabalho.

Compensatória: é realizada durante a jornada de trabalho, interrompendo a monotonia operacional. O objetivo é compensar fisicamente os funcionários após um período de esforços praticados durante a jornada de trabalho, aproveitando as pausas para que se executem exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos e às posturas solicitadas nos postos operacionais, aumentando a capacidade de trabalho.

Reabilitação: exercícios de reabilitação para mãos, pulsos, cotovelos e antebraços, feitos no ambulatório médico com acompanhamento clínico e fisioterápico.

Como estratégia de procedimento pedagógico, escolhe-se uma pessoa com perfil de liderança da própria área entre os colaboradores, chamado de *agentes multiplicadores*, que terão a função de estimular a prática da ginástica diária e acompanhar o desenvolvimento da mesma.

O Programa é desenvolvido em fases evolutivas, que seguem:

1º Fase – Implantação (tópicos principais)

- Divulgação do Projeto para supervisores, encarregados e líderes e, em seguida, para todos os funcionários de cada área/departamento/setor, em todos horários (administrativo e de turnos);
- Contato através de reuniões trimestrais com a chefia de cada área/departamento/setor;
- Capacitar multiplicadores entre os colaboradores, os quais terão a função de estimular a prática da ginástica diária e acompanhar o desenvolvimento da mesma;
- Integração e Conscientização, com palestra sobre o tema Qualidade de Vida focado em Saúde;
- Histórico das enfermidades osteomusculares por departamento;
- Desenvolver, a princípio, série básica com exercícios de preparação e compensação;
- Definir metas:
- Controle de frequência
- Avaliar a adaptação dos funcionários aos exercícios;
- Incentivos às propostas de atividades a serem realizadas fora do horário de trabalho.
- Ênfase na coordenação de movimentos e no relaxamento muscular;

- Implantar mecanismos de avaliação do programa, que deverão considerar: participação espontânea por parte dos colaboradores, controle dos exercícios praticados e evolução da condição física geral dos participantes;
- Pesquisa de satisfação dos funcionários, levantando o grau de aceitação do Projeto (3 meses);
- Levantamento de dados ambulatoriais após 6 meses do início dos exercícios.

2º Fase – Adaptação dos funcionários ao programa.

Dividir os grupos por funções operacionais;

- Criar séries de exercícios compensatórios específicos (de aproximadamente 20 segundos a 1 minuto para cada exercício) que atue diretamente nos músculos exigidos nas operações diárias;
- Estabelecer um horário para implantação dos exercícios compensatórios, respeitando os horários de café e almoço de todos funcionários, podendo variar o número de pausas de acordo com a necessidade de cada área/setor/departamento;
- No setor administrativo, onde a maioria trabalha sentada ou parada (estático, só com movimentos fixos), as lesões podem aparecer principalmente localizadas nos membros superiores.
- Nas áreas de produção, existem trabalhos que exigem força e que, com a ausência de alternância de movimentos ou com predomínio de solicitações unilaterais, podem levar a lesões osteotendinosas.
- Controlar medições das metas pré-estabelecidas.

3º Fase - Divisão dos grupos musculares por situação antropométrica e física.

- Dividir os grupos por queixas apresentadas;
- Atuar diretamente em função destas queixas;
- Definir metas individuais;
- Fazer reavaliações periódicas e sistemáticas e medir resultados
- Acompanhar evolução individual (Fisioterapia e Educação Física) caso o funcionário esteja em tratamento fisioterápico, fazendo possíveis restrições à algum tipo de movimento; Encaminhamento da Fisioterapia à Educação Física, durante ou após o término do tratamento, para funcionários que necessitam de exercícios de alongamento e/ou fortalecimento; Fase recomendada para funcionários que apresentam sintomas de D.O.R.T. e lombalgias.

4º Fase – Avaliação e Acompanhamento

- Em todas as fases é necessário o acompanhamento dos profissionais especializados com intuito de avaliação, correção e aprimoramento das atividades;
- Elaboração de relatórios e gráficos semestrais e anuais, comprovando a evolução do programa.

Modalidade “B”: Programa de Atividades Físicas na Academia da EMPRESA

Nesta modalidade, o objetivo do Projeto é incentivar a prática de atividade física pelos funcionários, prevenindo e evitando doenças cardiovasculares, obesidade, colesterol, diabetes, entre outros distúrbios decorrentes do sedentarismo,

promover a prática de exercícios de reabilitação após encaminhamento por profissionais da área de Fisioterapeuta, bem como estimular a prática de exercícios físicos visando promoção de saúde e melhoria da qualidade de vida.

A prática de atividade física na Academia está estruturada em:

Adaptação orgânica ao exercício físico: Programa de atividade física individualizada ou em grupo, visando a melhoria cardiorrespiratória, resistência muscular localizada, flexibilidade, força e resistência aeróbia.

Musculação: Programa de atividade física individualizada com ênfase na força e resistência anaeróbia.

Reabilitação: Programa de atividade física individualizada com exercícios específicos orientados pela fisioterapeuta.

Avaliação Médica:

Eletrocardiograma

Avaliação Física:

- Anamnese
- Perimetria
- Peso
- Altura
- Flexibilidade
- VO_{2max} , IMC
- Resistência de Braço e Abdominal
- Risco Coronariano

Procedimentos:

- Interesse do funcionário em praticar atividade física;
- Prescrição médica para a prática de atividade física como controle de fatores de risco;

- Encaminhamento da fisioterapeuta para exercícios de reabilitação;
- Contato do funcionário com os professores de Educação Física sobre como iniciar a prática de atividade física na academia;
- Agendamento do eletrocardiograma no ambulatório I pelo funcionário;
- Após liberação médica, o funcionário agenda uma avaliação física no ambulatório II com os professores de Educação Física;
- Escolha dos horários em que o funcionário pretende freqüentar a academia;
- Na academia, o professor elabora a ficha de treinamento de acordo com os dados obtidos na avaliação física;
- Na primeira semana do funcionário, o professor avalia o grau de adaptação de cada aluno ajustando o treinamento;
- Calendário de freqüência;
- São realizadas mudanças periódicas na ficha de treinamento de cada funcionário de acordo com o calendário de freqüência e evolução do aluno;
- Após 6 meses de treinamento regular, é realizada uma reavaliação física para verificar e comparar a evolução do aluno;
- Após o período de reabilitação, com liberação médica e fisioterápica, o aluno opta por dar continuidade à prática de atividade física na academia;

- Anualmente, é aplicado um questionário, levantando o grau de satisfação do funcionário em relação ao programa proposto, a melhora da condição física geral e atuação dos profissionais.

Modalidade “C”: Eventos externos

Nesta modalidade a coordenação do Projeto Saúde 5 busca estimular a participação de funcionários em eventos diversos de características integrativas do cidadão à comunidade através da prática de atividades físicas, promovidos por órgãos competentes.

O PROJETO S 5 E AS PERSPECTIVAS PEDAGÓGICAS

O tratamento pedagógico das atividades físicas desenvolvidas no Projeto Saúde, a partir do pressuposto dos estímulos às competências do indivíduo em suas múltiplas dimensões, reclama para si a presença de um processo constituído intencionalmente. Tornar a prática de atividades físicas um veículo de significados múltiplos e construtivos de valores na compreensão de quem delas participa, indica a necessidade de entendê-las em seu caráter educativo, no sentido mais amplo de seu significado, no contexto específico que aqui se apresenta. Não há uma forma única nem um modelo único de educação, que ocorre tanto na escola como fora dela. O processo educativo se mistura com a vida todos os dias, para saber, para fazer, para ser, no constante movimento de aprender e ensinar. Nesta perspectiva, apresentamos alguns princípios norteadores das práticas aplicadas no programa de atividades do Projeto Saúde, que significam pontos balizadores para estratégias de intervenção e procedimentos relativos aos objetivos anteriormente colocados.

PRINCÍPIOS FILOSÓFICOS

A atividade física já está há muito conectada à idéia da formação integral do indivíduo, bem como a vivência de valores como a ética, solidariedade, convivência, e da corporeidade, através da vivência das percepções e sensações geradas pela prática de exercícios. A atividade física traz ao indivíduo a possibilidade de se atingir a perfeição pessoal e existencial, através dos esforços, do domínio disciplinado do corpo, da possibilidade constante de ultrapassar o rendimento anterior, nas medições constantes que o sujeito faz de si mesmo, focando-se aí a idéia de superação.

A partir desta visão, o indivíduo aceita o seu corpo como a si mesmo através de desafios que surgem. Tem no próprio corpo o referencial de vida, considerando que o ser humano tem, a cada momento, de fazer a sua existência, se relacionar com os distintos níveis de organização da vida, na medida em que diversos elementos vão nos mostrando ser a vida um riquíssimo processo de interdependências (Morais, 2002). Nesta busca do sentido do viver, Bento (1999) traz a problemática da educação da saúde, que em seu amplo conceito vê como uma categoria profundamente subjetiva, como qualidade de vida individual e bem instável que passa da esfera social para a esfera individual, em seu significado de conscientização individualizada de seu amplo sentido.

Podem assim os êxitos alcançados nas práticas de exercícios compor a motivação essencial do indivíduo em superar-se constantemente, nas dimensões múltiplas de suas habilidades e capacidades, provocadoras do intenso exercício de autodescoberta. Desta maneira ele vive situações em que o ser autêntico e sua existência se configuram pelas atitudes espontâneas e intencionais e também pelo enfrentamento de situações de resultado incerto em diferentes magnitudes, o que significa senso de responsabilidade pelo processo de promoção da saúde através da atividade física.

PRINCÍPIO DA ADAPTAÇÃO

Compreender o fenômeno da adaptação é de importância fundamental para o entendimento e elaboração do processo de otimização da saúde através das atividades físicas, bem como flexibilizar práticas e otimizar intervenções, sejam elas em curto prazo, como também as de caráter longitudinal. Por adaptação, segundo Weineck (1991), compreende-se a reorganização orgânica e funcional do organismo, frente a exigências de sistemas internos e externos, representando a condição interna de uma capacidade melhorada de funcionamento, existente em todos os níveis hierárquicos do corpo. Adaptação e capacidade de adaptação pertencem à evolução e são características importantes da vida. Segundo o autor, as adaptações biológicas apresentam-se como mudanças funcionais e estruturais em quase todos os sistemas, desde elementos subcelulares até os sistemas neuro-musculares e centros nervosos.

Weineck (1991) relaciona também as adaptações biológicas à presença de um processo anterior de aprendizagem, podendo assim provocar estímulos que influenciam a capacidade de desempenho do organismo, assegurando o domínio de seqüência de movimentos. Para o autor, o genótipo manifesta-se no fenótipo, onde apenas uma parte das características possíveis consegue formar-se, sob a influência de fatores do meio ambiente.

Formas de adaptação

Weineck (1991) apresenta e diferencia as formas de adaptação de diversas maneiras. Inicialmente quanto ao aspecto anatômico e fisiológico, que inclui adequações de estrutura e função de estruturas corporais, como massa corporal e muscular, volume cardíaco, capilarização, entre outros. Para o autor, são relevantes também os aspectos das alterações fisiológicas devido à sobrecarga, denominado-se biopositivas as adaptações referentes a estímulos apresentados qualitativa e quantitativamente de forma ótima, que levam a um bom desempenho; bionegativas as adaptações que, devido a um excesso de estímulos, indicam um prejuízo ao sistema, pela

exigência exagerada. O aspecto do tempo pode indicar adaptações rápidas, referentes ao aparelho locomotor ativo (musculatura) e adaptações lentas, referentes ao aparelho locomotor passivo (ossos, cartilagem, tendões e ligamentos).

A especificidade é sugerida pelas adaptações específicas, com mudanças imediatas em relação aos estímulos e as não específicas significadas pela manifestação em áreas orgânicas que não têm relação direta com o estímulo. As adaptações especiais, dizem respeito a adaptações que se desenvolvem em virtude de um treinamento especial em determinada capacidade e habilidade motora específica, e as gerais dizem respeito à resistência básica geral, exigindo um maior nível de adaptação. Na seqüência da adaptação ao estímulo, que é adaptação seguida de desadaptação, significa involução dos processos alcançados de adaptação seguida de readaptação, a tomada de novo processo de adaptação, após uma interrupção provocada ou indesejada de treinamento.

Segundo Weineck (1991), alguns fatores podem influenciar o processo de adaptação. Um dos fatores endógenos é a idade, e determina-se que o organismo em crescimento possui grande capacidade de adaptação, porém essa capacidade decresce com o avanço da idade. O sexo é um outro fator. Em cargas com estímulos específicos, alguns sistemas se mostram mais sensíveis em homens, alguns outros em mulheres. A condição de treinamento, ou a treinabilidade do indivíduo também é tomada como um fator que influencia o processo de adaptação. Para o autor, quanto menor os níveis de desempenho do sujeito, de maneira mais amplos ocorrem os mecanismos de adaptação.

Nos fatores exógenos tem-se a qualidade e quantidade de sobrecarga, indicada pela seqüência correta das normativas de sobrecarga – intensidade, duração, abrangência e densidade de estímulo, e freqüência de treinamento e sobrecarga. Um outro fator significativo é a alimentação, sendo que para Weineck (1991), a otimização do processo de adaptação só é garantida pela estrutura de suporte nutritivo ao organismo.

PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO ESPORTIVO

Para a compreensão do processo de otimização da saúde através da atividade física, dirigido de forma a contemplar o entendimento da performance como o ser complexo e plural que se manifesta em múltiplas dimensões, é fundamental o apoio de autores de distintas áreas do conhecimento científico do desenvolvimento humano como Gallahue (1978), que busca compreender o desempenho total do indivíduo, integrando os aspectos do físico, mental, emocional, social e espiritual. São inúmeros os fatores que influenciam num processo de treinamento – biológicos, psicológicos, pedagógicos e outros relativos ao desempenho humano. Os princípios do treinamento esportivo representam a estrutura primária da organização do processo de treinamento, e referem-se a funções de treinamento, determinam o programa e método que são utilizados, bem como a organização do treinamento, relacionando-se à utilização consciente e consideram um grande número de variáveis que inferem no processo (WEINECK, 1999). Os diversos princípios são classificados e explicados por Weineck (1999) em quatro grupos principais:

- Princípio da Sobrecarga;
- Princípio da Ciclização;
- Princípio da Especificidade;
- Princípio da Proporcionalização.

Características dos princípios de treinamento esportivo

Identificar adequadamente os princípios de treinamento, utilizá-los para regular a construção de práticas e dar base para combinar de maneira eficiente os estímulos direcionados ao indivíduo no processo são ações que sustentam a obtenção de informações manifestas nas práticas e são referentes ao desenvolvimento e aquisição da melhoria continuada do indivíduo. Ter referência nos princípios do treinamento para elaborar práticas permite a constante reorganização de exercícios, adequação de sua seqüência e intensidade, e também a localização na amplitude do processo.

O primeiro princípio geral tem significado de sobrecarga e orienta-se para a ruptura do efeito de adaptação. Este princípio estrutura a aplicação de estímulos de treinamento e estes significam a desordem no sistema representado pela quebra do equilíbrio dinâmico interno do sujeito, ou seja, a ruptura do equilíbrio determinado homeostase. Especificando suas ações, outros princípios estruturais o compõem, sendo: efetiva, individualizada, crescente, de seqüência correta, variadas, alternadas e com relação ideal entre a aplicação do estímulo e recuperação do sujeito.

O segundo princípio geral é o da ciclicização, que visa assegurar a adaptação, pela repetição planejada e orientada dos estímulos aplicados em treinamento. Os outros princípios que o compõem dizem respeito à progressividade e periodicidade das cargas, bem como de um descanso ativo entre os pontos altos de exigência.

O terceiro princípio geral é o da especialização, orientado para especificação do treinamento e atender às exigências significativas e pontuais da modalidade. Neste princípio se baseiam muitos métodos de treinamento que são utilizados no contexto atual. Weineck (1999) indica a necessidade de adequação à idade e o direcionamento específico das atividades de acordo com objetivos pré estabelecidos.

O quarto princípio geral, que é o da Proporcionalização, descreve a relação entre uma formação geral e uma específica e a relação de diversos componentes do desempenho humano entre si, sendo que a abordagem geral sempre precede a especificidade.

É de se considerar os princípios de treinamento como um dos elementos fundamentais para o entendimento do processo de melhoria do indivíduo em todas as suas dimensões de competências para a vida cotidiana. Os pressupostos gerados a partir de seu entendimento permitem a construção das práticas de maneira adequada e transferem o embasamento científico para a formulação de métodos próprios para os treinadores e professores.

VISÃO SISTÊMICA

O pensamento na perspectiva sistêmica valoriza os relacionamentos entre os elementos participantes do sistema proposto. Alcançar objetivos nos sistemas de preparação significa otimizar as relações entre o professor e os alunos participantes, bem como das relações geradas a partir daí, com outros subsistemas que se originam destas relações. Estes subsistemas podem se dirigir à segmentação em sistemas menores, para o foco intrapessoal, ou para sistemas maiores, focados para a interpessoalidade, ou mesmo de aspectos relativos à dimensão física de órgãos, tecidos, células, ou em outro sentido, à dimensão da interpessoalidade, representada pelas conexões estabelecidas pelo sujeito, de sua família, comunidade, companheiros de trabalho.

A Teoria Geral dos Sistemas surge em meados do século XX, proposta pelo cientista austríaco L. von Bertalanffy, atendendo à necessidade da abordagem unitária dos métodos e módulos utilizados em todas as ciências. Em essência, propõe a abordagem interdisciplinar da atividade em questão, no caso a atividade física focada para promoção da saúde e qualidade de vida, e ao mesmo tempo, a abordagem inter-relacional entre os tipos de elementos (subsistema, sistema) que pertencem a alguns domínios existenciais diferentes, sejam eles relativos a pessoas ou a outros elementos do ambiente.

O modelo proposto pode ser representado pela interação entre Elemento (exercício, aluno, professor), conexões internas com a dimensão total do indivíduo (físico, mental, emocional, social, espiritual) e as conexões externas com o Ambiente.

As características do sistema se definem como sendo um grupo de subsistemas ou elementos aparentados, ou seja, que estabelecem relações entre si. Esses subsistemas apresentam conexões internas com o Meio externo. Representa-se o sistema também como grupo de elementos semelhantes, formadores de conexões internas e externas que agem para a finalidade do sistema global. Os fins do sistema estão associados à relação global sinérgica entre o sistema, subsistemas e elementos amplificadores.

Esta definição apresenta etapas de construção dos modelos associados ao sistema, tendo por objetivo a representação simplificada da estrutura e das funções internas do sistema, relacionando-se com sua essência. Em um segundo momento, busca ampliar essa percepção, ampliando a visão para a imagem completa do sistema.

O sistema humano, através de mecanismos de autorregulação, promove constantes adaptações aos estímulos internos e externos diante da busca de equilíbrio entre seus subsistemas internos, formados por células, tecidos, órgãos, sistemas funcionais. O sistema social pressupõe a participação de vários sujeitos para finalidade determinada de uma comunidade, por exemplo. Com ênfase no foco deste estudo, ressalta-se que os sistemas específicos à atividade física são formados pelas diversas possibilidades de relacionamentos em organização do sistema específico das práticas de exercícios em determinados ambientes, sejam eles de locais de trabalho, da academia de ginástica e musculação ou mesmo de eventos da comunidade relativos à prática de atividades físicas, como corridas de rua.

O sistema de organização e gerenciamento do Projeto aqui apresentado representa-se pelo professor e coordenadores do Projeto, e todas as atividades realizadas pelo grupo na atividade específica operacional de atividades como a Ginástica Laboral, participação na academia de ginástica e eventos da comunidade compõem uma outra rede de relações caracterizando outro sistema possível.

De maneira objetiva trazemos à ótica da compreensão da concepção sistêmica um complexo de variáveis que se auto-organizam para cumprir a finalidade do sistema, e ter essa perspectiva de entendimento permite ao condutor do processo agir adequadamente, considerando as possibilidades de interligações necessárias entre os elementos que participam do sistema, em conexões diretas ou indiretas.

ESTÍMULOS VOLTADOS PARA A MULTIDIMENSIONALIDADE DO INDIVÍDUO

É relevante ter em conta a dimensão total do desempenho, considerada por Gallahue (1978), que traz a abordagem do Rendimento Total. Essa visão multifacetada se compõe do aspecto Físico, Mental, Emocional, Social e Espiritual. Tendo em vista essa abordagem, faz-se necessário analisar a importância da atuação e desempenho humano em cada um desses aspectos, e das possibilidades de interação do professor com essa abordagem.

A dimensão do Físico, pelas exigências das atividades cotidianas em seu ambiente de produção, bem como das outras exigências comuns e de rotina, o que fatalmente provocou alterações significativas na concepção e elaboração das atividades que tem caráter preventivo de possíveis lesões, ou de perspectivas de melhoria da saúde e qualidade de vida. No Mental, pelas novas exigências de tarefas diárias, ou mesmo de metas de longo prazo que exigem estratégias mentais de elaboração de soluções ou adaptação a novos conhecimentos gerados pela constante evolução tecnológica, desenvolvidas e provocadas pela própria evolução das áreas do conhecimento que envolvem a especialidade do indivíduo. No Emocional, pelas exigências do processo em seus aspectos gerais, que afetam diretamente a qualidade de vida dos envolvidos, desde os desafios diários até os relacionamentos com seus familiares, professores, companheiros de trabalho e outros profissionais envolvidos. No Social, pelo comprometimento com a sociedade, gerando exemplos de comportamentos e atitudes manifestas, como também do compromisso da formação de modelos de desempenho para os mais jovens. No Espiritual, pela busca do relacionamento com a essência do ser, os processos de auto-conhecimento e o próprio sentido da vida, levando à convivência com algo a mais que está presente na vida das pessoas, mas que ainda não se pode responder pela visão do mundo concreto e judicioso da razão lógica.

RELACIONAMENTOS PAUTADOS PELAS INTELIGÊNCIAS PESSOAIS

Na Teoria das Inteligências Múltiplas, proposta por Gardner (2005), aparecem nove inteligências, habilidades ou competências que o ser humano possui em potencial e que podem ser estimuladas e desenvolvidas durante sua vida. Entre elas, estão as inteligências pessoais, que o autor classifica como interpessoal e intrapessoal. A inteligência interpessoal compreende a capacidade de entender as intenções, as motivações e os desejos do próximo, e conseqüentemente, de trabalhar de modo eficiente com terceiros. Ela está baseada na capacidade de perceber distinções entre os outros, em especial contrastes em seus estados de ânimo, temperamentos, motivações, intenções. Os indivíduos que demonstram um compromisso autêntico em relação às outras pessoas e a capacidade para melhorar a vida do outro, exibem uma inteligência interpessoal positivamente desenvolvida. Daí, tem-se que a necessidade de coesão, liderança, organização, solidariedade em grupos decorre naturalmente da relativa importância da interação social para os indivíduos. Estratégias para elaboração dos estímulos podem significar estabelecer regras norteadoras e códigos de condutas, baseados nos valores humanos, bem como elaborar atividades de aprendizagem cooperativa de gestos técnicos, em processos interdependentes que solicitem a participação de todos. Outra maneira de estimular essa competência é elaborar atividades em que o sucesso do grupo dependa diretamente da combinação do desempenho de todos os participantes da prática, tendo algum referencial de reconhecimento do resultado obtido. Significa, enfim, buscar nas atividades, a compreensão do indivíduo de que ele faz parte de um todo maior,



A inteligência intrapessoal envolve a capacidade de a pessoa se conhecer, de ter um modelo individual de trabalho eficiente incluindo aí os próprios desejos, medos e capacidades e de usar estas informações com eficiência para regular a própria vida. Em nosso mundo interior estão as forças em que nos apoiamos para compreender a nós mesmos e as outras pessoas, para imaginar, planejar, resolver problemas. Lá estão também qualidades como motivação, determinação, éti-

ca, integridade, empatia, altruísmo. É possível afirmar que a inteligência intrapessoal inclui nossos pensamentos e sentimentos. Quanto mais pudermos trazê-la à consciência, melhor poderemos relacionar nosso mundo interior com o mundo exterior da experiência.

Estabelecer um ambiente para nutrir a percepção de identidade é fundamental para estimular o desenvolvimento da inteligência intrapessoal. Reconhecer as características do ambiente que alimenta a auto-estima significa criar atmosfera afetiva e protetora, utilizando procedimentos democráticos, alimentando a dignidade humana e promovendo a diversidade cultural. Desta maneira, os grupos de práticas de exercícios e atividades físicas podem ajudar os indivíduos a serem bem-vindos e aceitos. A auto-estima torna-se importante, na medida em que os indivíduos acreditam em si mesmos e em suas capacidades. As características apontam para o reconhecimento de que todos podem aprender e praticar exercícios, em propósito comum de tornar a aprendizagem positiva, importante e significativa. Na criação do ambiente para estimular a inteligência intrapessoal, é significativo valorizar o ser humano em todo momento, destacando os acertos e dando novos significados aos resultados indesejados.

TRANSCENDÊNCIA – OS DIFERENTES CAMPOS DE AÇÃO ATRAVÉS DO EXERCÍCIO E ATIVIDADE FÍSICA

Transcender significa avançar, ultrapassar, passar além. Na ação pedagógica, tem o sentido de preservar os métodos que visam desenvolver as capacidades físicas e outros objetivos propostos no Projeto, e avançar em outros níveis dessa ação, incluindo os níveis anteriores. A ação do professor se dirige inicialmente aos estímulos que buscam adaptações nos níveis orgânicos, manifestos em comportamentos notados no processo evolutivo das práticas, e na transcendência busca evolução na compreensão do sentido da atividade física, da vivência dos valores presentes nas práticas, bem como nas crenças de capacidade que são geradas na medida em que novos desafios são superados. A experiência de vivenciar



o sucesso diante dos objetivos propostos individualmente pelos agentes do Projeto compõem de maneira direta ou indireta o auto conceito do aluno, além da ressonância dos outros níveis anteriores. A transcendência significa compreender que o modo de proceder no âmbito das atividades do Projeto preserva e inclui em seu processo regulador da série de ações que estimulam o desempenho nos diversos campos de competências estimuladas pelas atividades diversas. A partir desta compreensão, o professor supera esses níveis, através da sua atuação com os procedimentos pedagógicos, alcançando e atingindo outros níveis e sistemas, preservando e considerando o nível primário dos objetivos do Projeto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na proposição do Projeto S 5, duas perspectivas foram focadas pela apresentação das idéias. A primeira diz respeito à dimensão estrutural, que se representa por três modalidades: a ginástica laboral, as atividades em academia, a participação em eventos esportivos da comunidade. A outra perspectiva, que trazemos na visão pedagógica, mostra-se por princípios que dão base às práticas, na ação do professor. Agir pedagogicamente é estabelecer relações com os diversos elementos do sistema em diferentes níveis de relacionamento. Neste ambiente específico de atividades, ou seja, a empresa, a ação pedagógica busca, através da atividade física e do exercício conduzir o indivíduo a um estado desejado de bem estar, promovendo saúde e qualidade de vida. Esse processo é alimentado pelo campo de conhecimento das áreas da saúde que compõe o Projeto S 5, que reconhece e valoriza o Ser Integral, em suas múltiplas dimensões.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENTO, J. O. *Contexto e perspectivas*. In: _____, GARCIA, R.; GRAÇA, A. *Contextos da Pedagogia do Desporto: perspectivas e problemáticas*. Lisboa: Livros Horizonte, 1999. p 19 – 112.

GALLAHUE, D. L. *Teaching Physical Education in elementary schools*. 6th. Ed. Philadelphia: Saunders, 1978.

GARDNER, H. *Mentes que mudam: a arte e a ciência de mudar as nossas idéias e as dos outros*. Porto Alegre: Artmed, 2005.

MORAIS, R. *Harmonização motora e qualidade de vida*. In: Moreira, W. W.; Simões, R. *Esporte como fator de qualidade de vida*. Piracicaba: Editora da Unimep, 2002. p 243 - 252

WEINECK, J. *Biologia do esporte*. São Paulo: Manole, 1991.

WEINECK, J. *Treinamento ideal*. São Paulo: Manole, 1999.

É citação, se for falta a paginação para o autor (WEINECK, 1999)