



A IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO DA CAPOEIRA NA GINÁSTICA LABORAL NO ÂMBITO DA CULTURA CORPORAL E DO LAZER

Márcia Santos Conrado*

RESUMO: *Considerando que uma das queixas mais comuns registradas nas avaliações do Programa SESI Ginástica na Empresa (SGE) era a monotonia quando se realizava apenas o alongamento, surgiu a necessidade de inserir experiências mais prazerosas, e a capoeira por apresentar elementos como riqueza de movimentos, músicas e poder ser realizada de forma lúdica, além de estimular a criatividade, foi objeto desse estudo com a intenção de proporcionar momentos de integração, estimulando a criatividade, o interesse pelas artes, cultura e prática do exercício físico. A metodologia utilizada para realização desse trabalho foi: aplicação de questionário de caracterização de grupo, educativos, exercícios em dupla, trabalhos de coordenação, ritmo e roda de capoeira. Com a inclusão dessa modalidade, foi ultrapassada em 25% a meta estabelecida para participação nas atividades do SGE, chegando a 85%. Ocorreu aproximação de pessoas de setores e níveis hierárquicos diferentes. Segundo funcionários, além de eles se sentirem mais dispostos, o relacionamento interpessoal melhorou, favorecendo, assim, novos laços de amizade. Percebemos aí o valor dessa atividade como fator de inclusão social. Devido ao êxito da atividade, foi realizada uma matéria sobre o assunto no jornal interno da empresa TIGRE SA TUBOS E CONEXÕES. Com essa iniciativa, conseguimos despertar o trabalhador para a importância do lazer na qualidade de vida e reforçar o seu “papel” na inclusão social.*

Palavras-chave: Capoeira; Ginástica Laboral; Lazer.

INTRODUÇÃO

A escolha do tema foi devido à admiração e identificação da capoeira, por proporcionar um bem-estar no corpo e na mente e a preocupação constante com a cultura corporal e o lazer que tem grande influência na qualidade de vida das pessoas. A intenção deste trabalho é apresentar os resultados alcançados no SESI Ginástica na Empresa (SGE), que vem proporcionando, através da Capoeira, momentos significativos de lazer, tendo como objetivo principal favorecer momentos de integração, estimular a criatividade, o interesse pelas artes, cultura, lazer e a prática do exercício físico.

Lembrando que, desde o período da colonização, quando os negros viviam em regime de completa escravidão, eles utilizavam a capoeira para diversão nos momentos de folga, para descanso do trabalho forçado e como luta no momento preciso de sua defesa, já que os portugueses se interessavam apenas pelo seu corpo como instrumento de trabalho e não consideravam o homem como sujeito social. Atualmente, as empresas começam a se preocupar também com o lado social, investem em programas de qualidade de vida, condicionamento

* Acadêmica de Educação Física da Universidade Católica do Salvador (UCSal), Estagiária de Ginástica Laboral do Serviço Social da Indústria (SESI), Professora do Grupo de Capoeira Aruanda. Trabalho realizado sob orientação do Professor João Franco Lima, licenciado em Educação Física/UCSal, especialista em Ciências do Condicionamento Físico/UNEB, e analista de Processos Operacionais/SESI-DR-BA. jlfotos@ig.com.br.



físico, caminhadas, reconhecendo que a população leva uma vida, cada vez mais sedentária, e o ritmo de trabalho muito intenso, às vezes não sobra tempo nem para o lazer, e isso gera uma sobrecarga muito grande para os trabalhadores, elevando as taxas de estresse físico e psicológico, levando os funcionários a um estado de desequilíbrio geral.

A capoeira, como atividade desportiva e educativa dentro da Ginástica Laboral, é de grande importância, visto que é “uma manifestação popular, rica de movimento, cultura e bastante usada e difundida na sociedade. E através dos movimentos dessa arte são desenvolvidos a criatividade e o interesse pelas artes e pela cultura, proporcionando uma mudança de comportamento pelas múltiplas experiências vivenciadas”. Além disso, essa modalidade constitui uma tentativa de inserir as cinco categorias utilizadas por Dumazedier quanto ao conteúdo das atividades de lazer que são: os interesses físicos, os práticos ou manuais, os artísticos, os intelectuais e os sociais. Por ser um esporte completo, proporciona aos funcionários a oportunidade de adquirir conhecimentos e habilidades, tendo como finalidade principal favorecer que os trabalhadores cheguem a compreender seu próprio corpo e suas possibilidades, conhecendo e dominando um número variado de atividades corporais para que eles possam escolher os mais convenientes para seu desenvolvimento, entendendo o movimento como meio de enriquecimento pessoal e de relação social, fazendo com que as atividades de lazer atendam as pessoas no seu todo, sejam estimulados a participar ativamente do processo por meio do seu corpo, vai assimilando e se apropriando dos valores, normas e costumes sociais, adquirindo um conteúdo cultural.

A Ginástica Laboral visa a promoção da saúde e a melhoria das condições de trabalho, além da preparação biopsicossocial dos participantes, contribui direta ou indiretamente para a melhoria do relacionamento interpessoal, para redução do número de acidentes de trabalho, do absenteísmo e, conseqüentemente, o aumento da produtividade (OLIVEIRA, 2002). Ela utiliza exercícios específicos, elaborados a partir da observação dos postos de trabalho, prevenindo as doenças ocupacionais, compensando as musculaturas sobrecarregadas durante a jornada de trabalho, para evitar o aparecimento DORT/LER que tem como causas principais: a força excessiva, posturas incorretas, alta repetitividade e compressão mecânica.

Os educadores de lazer do SESI-BA (2004) entendem lazer como tempo / lugar de experiências lúdicas com diferentes significados. No contexto da cidadania, a autonomia no lazer significa a capacidade de refletir, julgar, escolher e agir diante das diferenças e possibilidades culturais disponíveis (GIDDENS, 1993). Aderindo esse conceito e observando que uma das queixas mais comuns registradas nas avaliações do programa SESI Ginástica da Empresa (SGE), era a monotonia, quando se realizava apenas o alongamento com caráter funcionalista, surgiu a necessidade de inserir experiências mais prazerosas e lúdicas, seguindo as funções psicológicas, pedagógicas e socializadoras, fortalecendo assim a inclusão da capoeira através da ginástica laboral, que propicia uma maior participação dos funcionários devido a apresentar elementos positivos como: riqueza de movimentos, músicas, ritmo, expressão corporal espontânea, criatividade, integração etc.

Segundo Paulo Freire, “a ação socioeducativa para a autonomia funda-se em experiências estéticas, éticas, críticas e criativas. Respeita os saberes dos educandos; rejeita qualquer forma de discriminação; reconhece a identidade cultural dos educandos e a necessidade da superação dos nossos condicionamentos; corporifica as palavras pelo exemplo; busca a apreensão da realidade com convicção de que a mudança é possível. Curiosa, é comprometida como forma de intervenção no mundo, exercita a liberdade, a tomada consciente de decisões, o saber escutar; o dialogo, o querer bem aos educandos e a alegria”. É com essa intenção que a capoeira vem adquirindo novos adeptos, utilizando seu tempo livre dentro da empresa para fazer o que

escolheram, de livre e espontânea vontade, para relaxar e aproveitar o seu momento de divertimento, oferecendo recursos para melhorar o seu bem-estar.

Para o levantamento de dados, no sentido de referendar a realização desse estudo, foi feita uma pesquisa de caracterização dos grupos no período de março de 2004 das Empresas TIGRE SA TUBOS E CONEXÕES, situada no Centro Operacional de Camaçari (COCA), que fabrica materiais plásticos (tubos) e possui 180 funcionários, na maioria do sexo masculino, e a SOL EMBALAGENS, situada no Poloplast, também em Camaçari, que produz sacolas plásticas, totalizando 270 funcionários de sexo heterogêneo; possui sete com deficiência auditiva e dois com deficiência física. Nessa pesquisa, solicitava sugestões de atividades, e a capoeira foi uma das mais solicitadas, perdendo somente para o futebol.

A partir desses dados, seguindo os princípios da ação socioeducativa para autonomia, na programação das atividades, de março a agosto de 2004, foram incluídos, além dos alongamentos, alguns educativos para o conhecimento de golpes, dinâmicas de grupos, informativos sobre saúde e lazer, exercícios em dupla, exercícios de ataque e defesa, trabalhos de coordenação e ritmo, utilizando a “ginga”, cantos de músicas de capoeira e a roda, que é o momento mais contagiante e divertido, pois os funcionários passam a fazer parte ativamente do processo de aprendizagem, seja cantando, tocando os instrumentos, batendo palmas, jogando a capoeira seja assistindo aos movimentos (Figura 1).

Há uma troca de experiências, apresentações de habilidades corporais e conhecimento de novas pessoas, formando novos laços de amizade (Figura 2 e 3).



Figura 1- Exercícios em dupla executando a ginga - Funcionários da Empresa SOL EMBALAGENS.



Figura 2- Conhecimento de música e ritmo com palmas - Funcionários da Empresa TIGRE.



Figura 3 - Exercício individual para conhecimento de golpes (Ponteira).

O resultado desse trabalho, centrado na cultura do corpo e do lazer, aponta que a incorporação da capoeira no SGE causou interferência bastante significativa no índice de participação e motivação dos trabalhadores, pois ultrapassou a meta estabelecida que corresponde a 60% de participantes, chegando a 85%. Um outro dado importante é que houve aproximação de pessoas de outros setores, de níveis hierárquicos diferentes; na roda, todos têm



os mesmos direitos de entrar, sair, jogar, cantar. Segundo relato de funcionários, além de eles se sentirem mais dispostos, melhorou muito o relacionamento interpessoal.

CONCLUSÃO

Por diversas determinações econômicas e sociais, a maioria da população trabalhadora tem poucas oportunidades de vivências de lazer. Ao concluir essa experiência, enfatiza-se que a capoeira, como prática educativa dentro da ginástica na empresa, pode e deve ser elaborada de acordo com o perfil da população, objetivando oportunizar uma perspectiva pedagógica no âmbito da cultura do corpo e do lazer, expressar seus movimentos, suas habilidades, cooperação e respeito com o outro, resgatando os valores de socialização, privilegiando o coletivo. A utilização de atividades sócio-educativas e jogos enriquecem muito o conteúdo programático e facilita a transmissão do conhecimento.

Com essa iniciativa, conseguimos fazer um intercâmbio de uma empresa com a outra (Sol Embalagens e Tigre) e conscientizar os funcionários que participam do Programa de ginástica laboral do SESI sobre a importância do lazer, do divertimento vivenciado na capoeira. Apoiados nas considerações dos estudos de Dumazedier (1973), do sociólogo Renato Requixa (1977) e nos “Parâmetros do SESI BA para o campo do lazer” (2004), pudemos constatar que a capoeira trabalhada como proposta de lazer, como atividade lúdica pode promover o divertimento, como superação da monotonia cotidiana, desenvolvimento da personalidade e da sociabilidade, gerando, assim, um bem-estar para diferentes grupos sociais, de diversas etnias e habilidades corporais. Percebemos, assim, o valor dessa atividade como inclusão social.

REFERÊNCIAS

- DEMO, Pedro. **Educar pela Pesquisa**. 6ª ed. Campinas/ SP, Editora Autores associados, 2003.
- RUDIO, Franz Victor. **Introdução ao Projeto de Pesquisa Científica** – Petrópolis/ RJ, Editora Vozes, 30ª edição, 2002.
- CAMPOS, Hélio (Mestre Xareu). **Capoeira na escola**. Salvador/ BA, Editora Presscolor, 1990.
- DA COSTA, L. P. **Formação Profissional em Educação Física, esporte e lazer no Brasil**. Blumenau, Editora Furb, 1999 pag. 180.
- MARCELINO, Nelson Carvalho. **Lazer e Humanização**. Editora Papyrus, 7ª edição, 2003.
- OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. **A prática da Ginástica Laboral**. Editora Sprint, 2002.
- SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA – SESI/BA. **Parâmetros do SESI – BA para o campo do lazer**. 2ª ed. Salvador: Sistema FIEB, 2004. 38 p.