

## **GINÁSTICA LABORAL** (SOMATOLOGIA)

### **I. Conformática**

**Definologia.** A *ginástica laboral* é a prática voluntária de exercícios físicos específicos, realizada individual ou coletivamente pela conscin, homem ou mulher, durante a jornada de trabalho, com foco na prevenção das patologias ocupacionais, promovendo bem-estar por intermédio da autoconsciencialidade corporal, em prol da saúde holossomática e da consecução da proxis.

**Tematologia.** Tema central neutro.

**Etimologia.** O vocábulo *ginástica* procede do idioma Latim, *gymnastica*, “conjunto de exercícios físicos”, e este do idioma Grego, *gumnastikê*, “Arte da ginástica”. Apareceu no Século XIX. O termo *labor* procede do Latim, *labor*, “relativo ao trabalho”. Surgiu no Século XVI.

**Sinonimologia:** 1. Conjunto de exercícios físicos no trabalho. 2. Atividade física no trabalho.

**Antonimologia:** 1. Sedentarismo no trabalho. 2. Ginástica estética.

**Estrangeirismologia:** o *compliance* ao programa de saúde corporativa; os *Occupational Health and Safety Assessment Services* (OHSAS); a *first action* para a saída do sedentarismo; o *self stop* cognitivo sobre a importância dos minutos diante da saúde consciencial; o *rapport* interconsciencial; o *feeling* pessoal; o *modus operandi* holossomático pessoal; o *workaholism*.

**Atributologia:** predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto aos cuidados somáticos.

**Citaciologia:** – *A falta de atividade destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o movimento e o exercício físico metódico o salva e o preserva* (Platão 427–348 a.e.c.).

### **II. Fatuística**

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da autoprofilaxia; o holopensene preventivo; o holopensene pessoal da autoprodutividade proexológica; o holopensene pessoal da Adaptaciologia; o holopensene pessoal do parapsiquismo; o holopensene quanto à inteligência longeva; a desorganização holopensênica; a ginástica laboral podendo desassediar holopensenes e ambientes rígidos; as atividades físicas enquanto meio de higiene pensênica; os tecnopensenes; a tecnopensenidade; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os prioropensenes; a prioropensenidade; os proexopensenes; a proexopensenidade.

**Fatologia:** a ginástica laboral; as atividades físicas durante a jornada de trabalho; as pausas durante o trabalho conforme a norma regulamentadora N. 17 da Ergonomia inserindo exercícios de alongamentos; parada produtiva; a proporcionalidade laboral; a saúde ocupacional; a autorganização cotidiana; o gerenciamento do tempo; a alternância das tarefas; a quebra da rotina laboral; a distribuição das tarefas conforme o próprio biorritmo; as afecções musculares relacionadas ao trabalho (AMERT); as lesões por trauma cumulativo (LTC); as lesões por esforço repetitivo (LER); o olhar ergonômico identificando os problemas e auxiliando na orientação do tipo do programa a ser implantado; a Ergonomia Proexológica; as posturas inadequadas; a análise biomecânica nos postos laborais; o planejamento e a prescrição de atividades físicas de acordo com a função, o sexo, a rotina e os esforços físicos nos postos de trabalho; a autoconsciência quanto ao uso adequado do corpo nas atividades da vida diária (AVD); as dicas de saúde no momento da aula da ginástica laboral; os diálogos diários de segurança, meio ambiente e saúde (DDSMS); as palestras de sensibilização e conscientização sobre as melhorias na saúde; as avaliações subjetivas, autoperceptivas e periódicas sobre a saúde física do colaborador; o diagnóstico com dados estatísticos ampliando a visão sobre a saúde física atual do grupo corporativo; a transição entre o processo das atividades lúdicas para o raciocínio lúcido, ampliando a consciência quanto aos

cuidados da saúde consciencial; a preguiça mental; a falta de apoio, incentivo e autexemplarismo da liderança da organização quanto à prática da ginástica laboral; a insatisfação pessoal do colaborador com intenção de provocar patologias no soma, afastamentos do trabalho e aplicar o processo judicial contra a empresa; a força presencial do professor de Educação Física impactando positivamente o ambiente corporativo; a venda do programa de ginástica laboral somente por interesse capitalista, reverberando na ineficácia do serviço técnico e nas demais ações decorrentes; o conhecimento técnico do profissional, bem aplicado, ampliando o dicionário cerebral do colaborador assistido; a postura descontraída enquanto ferramenta profilática e assistencial; o histrionismo cosmoético na condição de recurso pedagógico, despertando o humor sadio entre os participantes da aula de ginástica; a zona de conforto; a falta da prática de atividade física durante a infância; a vergonha da autexposição diante dos colegas de trabalho; o ato de não forçar a barra do colaborador para a prática da ginástica; a conquista diária da inserção da consciência nas aulas de ginástica laboral; as aulas assistenciais ministradas pelo professor enquanto contribuição na *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP); os ajustes comportamentais na comunicação verbal e não verbal de acordo com a *cultura organizacional*; a intercomunicação de acordo com o perfil do público a ser assistido; o políglotismo facilitando o *rapport* na interação entre professor e o assistido durante a aplicação dos exercícios físicos; a empatia favorecendo a tares quanto aos cuidados da saúde consciencial; a aplicação da autenticidade consciencial cosmoética na convivência cotidiana no labor.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático ampliando a lucidez quanto à assertividade na interação consciencial; as atividades físicas como meio de desassim; os alongamentos musculares contribuindo para o relaxamento físico e a soltura do holochakra; o ombro a ombro com a equipe de amparadores extrafísicos técnicos parapedagógicos; a postura diplomática na *interação multidimensional*.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo exercício físico–desbloqueio energossomático*; o *sinergismo das percepções* (fatos)–*parapercepções* (parafatos) otimizando a autorreeducação e reestruturação holopensênica contínua; o *sinergismo profissionais da saúde–programas multidisciplinares de promoção ao bem-estar do trabalhador*; o *sinergismo trabalhadores saudáveis–empresas saudáveis*; o *sinergismo autorganização–hábitos evolutivos*; o *sinergismo autoseriedade-holomaturidade* na manifestação da consciência em prol da assistência; o *sinergismo atividade adequada–saúde consciencial*.

**Principiologia:** o *princípio da equanimidade*; o *princípio do respeito interconsciencial*; o *princípio do aproveitamento máximo do tempo evolutivo*; o *princípio fundamental da acuidade nas prioridades* quanto ao *crescendo saúde somática–saúde holossomática–saúde consciencial*; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio das recins incessantes*; o *princípio da aglutinação das autexperiências teáticas* em prol da interassistência.

**Codigologia:** o *código pessoal da priorização evolutiva*; o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) abrangendo o aproveitamento evolutivo máximo do tempo intrafísico.

**Teoriologia:** a *teoria da interprisão grupocármica*; a *teoria do macrossoma*; a *teoria da alternância de valores de diferentes intensidades*.

**Tecnologia:** a *técnica da autorganização pessoal*; as *técnicas de aulas de alongamentos musculares*; as *técnicas de reeducação postural*; as *técnicas de respiração*; as *técnicas de desassimilação energética*; a *técnica de autenfrentamento do malestar*; a *técnica da Higiene Consciencial*; as *técnicas de autopesquisa*; as *técnicas conscienciométricas*; a *técnica da recéxis*.

**Voluntariologia:** o exemplarismo do *voluntário conscienciológico* quanto aos cuidados preventivos do holossoma.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da autorganização*; o *laboratório conscienciológico diuturno*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Reeducaciologia*; o *Colégio Invisível da Parapedagogia*; o *Colégio Invisível da Grupocarmologia*.

**Efeitologia:** os *efeitos evoluídos da desburocratização das tarefas pessoais*; os *efeitos dos exercícios de alongamento muscular* proporcionando motivação na prática diária de atividade física; os *efeitos das técnicas de alongamentos* propiciando o estiramento, a melhora da flexibilidade articular e o realinhamento do padrão postural; os *efeitos preventivos da ginástica laboral* diante do trinômio nosográfico cervicálgias-dorsalgias-lombalgias; os *efeitos do conjunto de exercícios físicos na minimização do trinômio de desvios posturais: escoliose-hipercifose-hiperlordose*; os *efeitos fisiológicos e parafisiológicos dos exercícios físicos no holossoma*; os *efeitos das interações conscienciais nos ajustes do temperamento pessoal*.

**Neossinapsologia:** a *tares através da abordagem técnica da profissão promovendo neossinapses para o colaborador assistido*; as *neossinapses geradas a partir dos novos hábitos saudáveis*; as *neossinapses necessárias à autoconscientização holossomática*.

**Ciclogia:** o *ciclo ginástica laboral-trabalho energético-labor intelectual*; o *ciclo assistente-assistido*.

**Enumerologia:** a *ginástica laboral* beneficiando a saúde física; a *ginástica laboral* integrando com a saúde energossomática; a *ginástica laboral* minimizando as doenças psicossomáticas; a *ginástica laboral* contribuindo com a produtividade mentalsomática; a *ginástica laboral* em prol do holossoma; a *ginástica laboral* melhorando a convivência grupal diária; a *ginástica laboral* enquanto ferramenta interassistencial.

**Binomiologia:** o *binômio sistema das fâscias-biomecânica dos grupos musculares*; o *binômio encurtamento-alongamento*; o *binômio contrabilidade-elasticidade*; o *binômio causa-consequência*; o *binômio produtividade intelectual-assistencialidade*; o *binômio hábitos saudáveis-rotinas úteis*; o *binômio programa 5S's-programa de ginástica laboral*.

**Interaciologia:** a *interação código pessoal de Cosmoética-código de ética empresarial-etiqueta corporativa*; a *interação códigos das leis intrafísicas-código grupal de Cosmoética (CGC)*; a *interação espreguiçar-bocejar-desbloqueio energético*; a *interação análise-síntese do holopense do ambiente* ajustando a manifestação consciencial; a *interação com os setores das organizações* oferecendo parapercepções, antecedendo a postura comportamental do profissional e o tipo de aula de ginástica a ser ministrada; a *interação entre o profissional da saúde e consciências amparadoras de função para a assistência assertiva*; a *interação performance produtiva-prevenção da saúde do trabalhador*; a *interação desconforto muscular-limiar individual da dor*; a *interação ginástica laboral-otimização da produtividade mentalsomática*; a *interação postura física-holossoma*; a *interação das especialidades ocupacionais: Medicina-Fisioterapia-Enfermagem-Segurança do Trabalho-ginástica laboral*; a *interação certificação da saúde ocupacional-programas de promoção à saúde do trabalhador*; a *interação autoconsciência corporal do assistente-ampliação da consciência corporal do assistido*; a *interação holomaturidade-interassistência*.

**Crescendologia:** o *crescendo utilização biomecânica incorreta do soma-desconforto muscular-fadiga-queda de performance no trabalho*; o *crescendo incapacidade temporária-síndrome dolorosa crônica-agravamento de desequilíbrios holossomáticos*; o *crescendo autonomia somática-autonomia holossomática*; o *crescendo aulas de ginástica laboral-saída do sedentarismo-construção da rotina de atividade física diária-melhora na autonomia somática*.

**Trinomiologia:** o *trinômio nosográfico sedentarismo-patopenseidade-doenças osteomusculares*; o *trinômio conhecimento-habilidade-capacidade*; o *trinômio esforço-tensão-fadiga*; o *trinômio vontade-prudência-constância*; o *trinômio motivação-trabalho-lazer*; o *trinômio intelectualidade-parapsiquismo-comunicabilidade*.

**Polinomiologia:** o *polinômio conhecer-respeitar-amar-estimular o próprio corpo*; o *polinômio planejamento-consecução-replanejamento-êxito*; o *polinômio das Patologias bursite-epicondilite-miosite-polimiosite-tenossinovite*; a relevância do *polinômio dieta balanceada-ginástica moderada-sono repousante-respiração correta-estado vibracional* na manutenção do ritmo mentalsomático intenso; a profissão enquanto meio de alavancar o *polinômio recéxis-recin-interassistência-evolução*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo trabalho alternado / trabalho contínuo*; o *antagonismo tensão intensa produtiva / tensão intensa patológica*; o *antagonismo aproveitamento / desperdício do tempo evolutivo*; o *antagonismo espreguiçar somático natural / exercícios físicos realizados de modo tenso*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo das pausas no trabalho não interromperem a produtividade*; o *paradoxo de os efeitos do espreguiçar natural corporal poderem promover efeitos satisfatórios na saúde holossomática*.

**Politicologia:** as políticas de saúde pública.

**Legislogia:** a *lei do maior esforço*; as *leis do Paradireito*; as *leis do Direito intrafísico*; a *lei de causa e efeito*; o artigo 72 do *Código de Leis Trabalhistas (CLT)* permitindo a pausa de 10 minutos a cada 90 minutos de digitação; o cumprimento do artigo 29 do *Código de Leis Trabalhistas* diante do registro na Carteira de Trabalho e Previdência Social (CTPS), garantindo os benefícios da legislação para diversas categorias profissionais.

**Filiologia:** a neofilia; a evolucionifilia.

**Fobiologia:** a somatofobia.

**Sindromologia:** a *síndrome da dispersão consciencial*; a *síndrome de burnout*; a *síndrome do desfiladeiro torácico*; a *síndrome do canal de Guyon*; a *síndrome do piriforme*; a *síndrome compressiva do nervo supraescapular*; a *síndrome cervicobraquial*; a *síndrome do túnel do carpo*; a *síndrome do túnel cubital*; a *síndrome do túnel ulnar*; a *síndrome do redondo pronador*.

**Maniologia:** a mania do queixume.

**Holotecologia:** a metodoteca; a tecnoteca; a experimentoteca.

**Interdisciplinologia:** a Somatologia; a Anatomia; a Cinesiologia; a Fisiologia; a Ergonomia; a Alternanciologia; a Priorologia; a Autoproexologia; a Intrafisiologia; a Parafisiologia; a Reeduacaciologia; a Evoluciologia; a Holomaturologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

**Masculinologia:** o intermissivista praticante de atividade física; o cognopolita; o passageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepciólogo; o pesquisador; o projetor consciente; o tertuliano; o teletertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação; o pré-serenão alternante.

**Femininologia:** a intermissivista praticante de atividade física; a cognopolita; a compasageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepcióloga; a pesquisadora; a projetora consciente; a tertuliana; a teletertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação; a pré-serenona alternante.

**Hominologia:** o *Homo sapiens laborator*; o *Homo sapiens alternator*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens laborans*; o *Homo sapiens experiens*; o *Homo sapiens perquisitor*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens methodologus*; o *Homo sapiens expertus*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** ginástica laboral *ineficaz* = a prática do conjunto de exercícios físicos de modo desleixado, com nível técnico e de autoconsciencialidade baixos, provocando efeitos insatisfatórios; ginástica laboral *eficaz* = a prática do conjunto de exercícios físicos de modo motivado e organizado, com nível técnico e de autoconsciencialidade altos, provocando efeitos satisfatórios.

**Culturologia:** a cultura da prática de atividades físicas; a cultura da eficiência; a cultura dos hábitos preventivos; a cultura da Higiene Consciencial.

**Benefícios.** Sob a ótica da *Profilaxiologia*, eis, 28 benefícios, listados em 5 grupos, na ordem alfabética, proporcionados pela ginástica laboral nos âmbitos empresarial, fisiológico, psicológico, social e somático:

### A. Empresarial:

01. Aumento da produtividade.
02. Diminuição da incidência de doenças relacionadas ao trabalho.
03. Diminuição do absenteísmo.
04. Diminuição dos gastos com despesas médicas.
05. Diminuição dos riscos de acidente.
06. Melhoria da imagem da organização perante os colaboradores.
07. Redução dos números de erros e de falhas.

### B. Fisiológico:

08. Aumento da circulação sanguínea e da oxigenação muscular.
09. Melhoria da ativação neuromuscular.
10. Melhoria da ventilação pulmonar.
11. Melhoria do sistema respiratório.
12. Minimização do acúmulo de ácido láctico local.
13. Redução da pressão intra-articular.
14. Redução da sonolência.

### C. Psicológico:

15. Ampliação da autoconsciencialidade holossomática.
16. Aumento do ânimo e da disposição no trabalho.
17. Aumento da autestima.
18. Diminuição dos níveis de *stress*.

### D. Social:

19. Favorecimento ao *marketing* social positivo.
20. Melhoria do clima organizacional.
21. Melhoria do interrelacionamento entre os colaboradores.

### E. Somático:

22. Diminuição das fadigas muscular, corporal, visual e mental.
23. Diminuição das tensões acumuladas e da sensação do corpo pesado.
24. Diminuição dos sintomas de desconfortos musculares localizados.
25. Educação dos vícios posturais e conseqüentemente melhora do padrão postural.
26. Favorecimento à longevidade.
27. Melhoria da concentração e atenção.
28. Melhoria da flexibilidade e mobilidade articular.

**Tipologia.** No âmbito da *Somatologia*, a ginástica laboral se estrutura em 3 tipos, atendendo necessidades específicas, de acordo com o período da jornada e carga horária de trabalho, relacionados em ordem lógica:

1. **Ginástica preparatória:** aplica-se no início da jornada de trabalho com objetivo de preparar o trabalhador para as atividades diárias, aquecendo os grupos musculares e articulações específicas, provocando a saída da inércia e a otimização da disposição física. Duração de 5 a 15 minutos.

2. **Ginástica compensatória:** realizada durante a jornada de trabalho, com o objetivo de compensar os grupos musculares e articulações específicas, exigidas em excesso durante a atividade laboral diária, interrompendo a monotonia operacional. Duração de 5 a 15 minutos.

3. **Ginástica de relaxamento:** aplicada próximo do encerramento da jornada de trabalho, com objetivo de oxigenar as estruturas musculares e minimizar o acúmulo de ácido lático no organismo, proporcionando alívio psíquico e mental. Duração de 15 a 30 minutos.

**Ideal.** Sob a ótica da *Profilaxiologia*, a prática e a frequência ideal da ginástica laboral é utilizar os 3 tipos todos os dias durante a semana.

## VI. Acabativa

**Remissologia.** Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a ginástica laboral, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Alternância de tarefas:** Alternanciologia; Neutro.
02. **Autoseriedade:** Autodeterminologia; Neutro.
03. **Ergonomia Proexológica:** Proexologia; Homeostático.
04. **Hábito evolutivo:** Evoluciologia; Homeostático.
05. **Inteligência longa:** Somatologia; Neutro.
06. **Interação postura física-holossoma:** Holossomatologia; Neutro.
07. **Miniato interassistencial:** Interassistenciologia; Homeostático.
08. **Objetivo prioritário:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
09. **Omniproporcionalidade:** Holomaturologia; Homeostático.
10. **Parada produtiva:** Autexperimentologia; Homeostático.
11. **Reeducação postural global:** Holossomatologia; Neutro.
12. **Ritmo mentalsomático:** Mentalsomatologia; Homeostático.
13. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
14. **Técnica da recéxis:** Recexologia; Neutro.
15. **Workaholism:** Parapatologia; Nosográfico.

## **DAR A PAUSA E PRATICAR A GINÁSTICA LABORAL PODE CONFIGURAR ATITUDE INTELIGENTE E EVOLUTIVA, EM PROL DA SAÚDE CONSCIENCIAL, DA PRODUTIVIDADE INTELLECTUAL E DA INTERASSISTÊNCIA TARÍSTICA.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, durante o labor diário possui o hábito de fazer a pausa de 5 minutos para alongar-se? Quantas vezes ao dia? Na escala de 1 a 5, como avalia o nível de autodiscernimento e autoconsciencialidade diante desse hábito?

**Bibliografia Específica:**

1. **Lima**, Deise Guadalupe; *Ginástica Laboral: Metodologia de Implantação de Programa com Abordagem Ergonômica*; 120 p.; 7 caps.; 27 enus.; 23 ilus.; 5 tabs.; 50 refs.; 21 x 14 cm; br.; Editora Fontoura; Jundiaí, SP; 2004; páginas 16, 17, 20, 21 e 32 a 39.

**Webgrafia Específica:**

1. **Trebien**, Giseli Françaosi; *Ginástica Laboral: Por que não deu Certo em um Setor de Produção Gráfica?* Tese de Mestrado; 158 p.; 12 citações; 58 enus.; 13 fotos; 13 gráfs.; 14 ilus.; 40 tabs.; 53 refs.; 7 apênds.; UFRGS; disponível em: <[http://www.producao.ufrgs.br/arquivos/publicacoes/giseli\\_trebien.pdf](http://www.producao.ufrgs.br/arquivos/publicacoes/giseli_trebien.pdf)>; acesso em: 19.05.14.

R. W. L.