COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MENDES, Marisa Fereira. Movimente: Qualidade de vida através do movimento. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: ____/____/____.

MOVIMENTE: QUALIDADE DE VIDA ATRAVÉS DO MOVIMENTO – RELATO DE EXPERIÊNCIA COM TRABALHADORES DE TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO[i]

Marisa Ferreira Mendes

RESUMO

A tecnologia da informação (TI) é um setor em expansão, porém a escassez de profissionais para essa área gera a necessidade de programas de retenção de talentos e cuidados com os colaboradores. O Projeto "Movimente: Qualidade de Vida pelo Movimento" é parte do programa de qualidade de vida da política de gestão de pessoas de uma empresa de tecnologia da informação do estado do Rio de Janeiro, em parceria com a Faculdade Escola Angel Vianna, desde julho de 2010, sob coordenação da psicóloga responsável pela assessoria de desenvolvimento organizacional dessa empresa. Nesse projeto, são oferecidas aulas semanais de conscientização do movimento por estagiárias dessa faculdade-escola aos colaboradores da empresa. No início e no final das aulas é preenchida pelos participantes uma escala de bem estar. Até o momento foram realizadas 23 aulas. Todos os participantes têm aumentado seus graus na escala de bem estar após as atividades. Esse trabalho visa relatar as primeiras experiências realizadas em uma organização à partir das práticas de conscientização do movimento de Angel Vianna.

Palavras-chave: Corpo. Terapia através do movimento. Angel Vianna. Tecnologia da Informação

"Chamo servidão a impotência humana em moderar,
e em conduzir, os afetos; submetido aos afetos,
com efeito, o homem está sob a autoridade não de si próprio,mas do acaso."
Espinosa, Ética IV, Prefácio

A Terapia pelo Movimento é uma prática corporal desenvolvida a partir do trabalho da bailarina e educadora Angel Vianna que ao lado de seu marido Klauss Vianna, consideraram o corpo na sua singularidade. Respeitando a complexidade anatômica e cinética de cada indivíduo, esse casal desenvolveu uma forma peculiar de trabalho sobre o corpo. Ao longo dos anos, após o falecimento de seu companheiro, o modo original e autêntico de lidar com o movimento direcionaram o trabalho de Angel Vianna para uma utilidade não apenas pedagógica e artística, mas também terapêutica de sua prática. A proposta da Terapia pelo Movimento é o

desenvolvimento, através de práticas de conscientização e expressão do movimento, de um conhecimento fundamentalmente experiencial do corpo que deve ser conquistado através da escuta desse corpo e da pesquisa do movimento, conciliando num mesmo plano a consciência corporal e a dança; a partir de uma filosofia que entende o movimento como expressão de vida e vida como expressão de movimento dando origem ao curso de pós graduação: terapia através do movimento, corpo e subjetivação.

Também nomeada como conscientização corporal ou conscientização do movimento, essa prática corporal tem se mostrado indicada na terapêutica do estresse, do uso inadequado do corpo, dos que necessitam do corpo como instrumento de trabalho, do bem-estar, da funcionalidade corporal, do desenvolvimento pessoal e equilíbrio psicossomático (Imbassaí, In: Calazans, Castilho e Gomes, 2008) em diferentes propostas realizadas pelos profissionais formados pela Faculdade Escola Angel Vianna, uma vez que promove a sensibilização do corpo em oposição aos processos de dessensibilização impostos pela cultura contemporânea.

As práticas realizadas à partir da Faculdade Escola Angel Vianna, embora possam ter semelhanças, possuem também as marcas de seus desenvolvedores, uma vez que como aponta Teixeira (Teixeira, In: Calazans, Castilho e Gomes, 2008) estão relacionadas mais a noção de processo do que de técnica propriamente dita, sendo sempre um recurso para ativar e aprimorar o corpo, e assim devendo ser experenciadas, podendo ser entendidas mais do que uma prática, como uma idéia, um princípio. (Teixeira, In: Calazans, Castilho e Gomes, 2008 – p.71).

Nessas práticas, através do corpo se desenvolve um aprendizado sobre si, um autoconhecimento, ao se permitir e desenvolver a capacidade de reflexão, de compreensão das relações corporais e das dinâmicas nos processos de vida. Mendes (2010) acredita que trabalhar o corpo, da forma proposta por Angel Vianna, possibilita transformações sociais profundas em um momento histórico onde a individualidade é privilegiada, uma vez que convida a uma possibilidade de encontro onde o contato, a expressão e a confiança podem se estabelecer e permitindo a experiência da sensação ao invés da razão, possibilitando a percepção de que as relações e os movimentos se

fazem a partir de estímulos, abrindo a possibilidade de percepção de que a relação que mantemos com nosso corpo é a mesma que mantemos com o mundo.

A NOVA ERA DA INFORMAÇÃO

Chama-se "organização" a combinação de esforços individuais que têm como finalidade realizar atividades coletivas. Nos últimos tempos a organizações são definidas como seres vivos e o investimento no seu capital humano vem sendo visto como fundamental para a sustentação de seu crescimento, onde as pessoas passam a constituir o elemento básico do sucesso empresarial (Chiavenato, 2010 - p.4). Nesse sentido as organizações vêm buscando transformar suas relações com as pessoas que nelas trabalham, buscando fazer com que essas deixem de ser entendidas como meros recursos contratados e passem a ser consideradas como parte de seu capital intelectual, fornecedores de competências.

As transformações no mundo nas últimas décadas são evidentes. Com a mesma velocidade que essa nova época nos propõe fomos da Era da Industrialização Clássica, após a Revolução Industrial na primeira metade do século XX, à Era da Informação, a partir dos anos 90. Para Ianni (2002, In: Freitas Neto, 2006) a globalização:

> assinala a emergência da sociedade global como uma totalidade abrangente, complexa e contraditória. Uma realidade pouco conhecida, desafiando práticas e ideais, situações consolidadas e interpretações sedimentadas, formas de pensamento e vôos da imaginação. (Ianni 2002, In: Freitas Neto, 2006 – p. 904).

A intensificação da revolução tecnológica, dos meios de transporte e das telecomunicações é outra característica da nova era, onde os homens nunca receberam uma quantidade tão grande de informações. A aceleração das trocas mundiais se faz presente nas transações comerciais, no fluxo de capitais e de pessoas, com reorganização espacial da indústria, internacionalização do capital e da produção que, contudo parece não estar acontecendo nos países mais pobres, o que leva a crítica sobre a real inclusão existente no mundo globalizado (Freitas Neto, 2006).

Para Santos (2000, In Freitas Neto, 2006 – p. 906):

> "A máquina ideológica que sustenta as ações preponderantes da atualidade é feita de peças que se alimentam mutuamente e põe em movimento os elementos essenciais à continuidade do sistema. (...) Há uma busca de uniformidade, a serviço de atores hegemônicos, mas o mundo se torna menos unido, tornando mais distante o sonho de uma cidadania verdadeiramente universal"

Na Era da Informação, já não basta mais apenas os avanços tecnológicos, produtos e serviços de ponta, é necessário investir no agora chamado capital intelectual. Se na Era da Industrialização as pessoas eram entendidas como recursos humanos, podendo ser padronizadas, uniformizadas, inertes, necessitando serem administradas através de planejamentos, organização, direção e controle de suas atividades, para que tivessem um bom desempenho em uma atividade que quanto mais eficiência mais valor possuía, sujeitos passivos da ação organizacional e entendidas como "coisas", agora, na Era da Informação, elas passam a ser reconhecidas como parceiras de negócios. O recurso mais importante passa a ser o conhecimento, tornando necessário o maior investimento no capital humano, intelectual. Como parceiras, Chiavenato (2010) defende que as pessoas, são fornecedoras de conhecimento, habilidades, competências, sendo o mais importante aporte para as organizações a inteligência, denominadas agora como "capital intelectual".

Para o autor (Chiavenato, 2010), as organizações estão investindo nas pessoas por entendê-las como parte delas e por isso ser necessário criá-las, desenvolvê-las, produzi-las e melhorá-las, uma vez que elas constituem o elemento básico do sucesso empresarial. Na "nova ordem mundial"[1] a necessidade das organizações de manterem essas pessoas passa a ser reconhecida como prioridade.

> "As pessoas deixam de ser simples recursos (humanos) organizacionais para serem abordadas como seres dotados de inteligência, personalidade, conhecimento, habilidades, competências, aspirações e percepções

[1] Termo cunhado pelo ex-presidente George Bush após o fim da União Soviética em 1991, para definir a nova correlação de forças internacionais, caracterizado por um mundo onde os países estão unidos, livres dos impasses da Guerra Fria e a liberdade e os direitos humanos são respeitados por todos. (Freitas Neto, 2006 – p.904)

> singulares.(...) as pessoas precisam estar preparadas para enfrentar novos desafios e ajudar a organização a superá-los." (Chiavenato, 2006 – p. 39)

No mercado tecnológico, em especial o da tecnologia da informação (TI), a preocupação com programas de retenção de talentos, e com os cuidados aos profissionais são constantemente exigidos por uma empregabilidade correspondente à 9,8% da população economicamente ativa do país, o aumento constante da demanda por produtos e serviços, a responsabilidade das pessoas por 80% da produtividade, quando se considera uma empresa desenvolvedora de software e a escassez de profissionais que vem aumentando a cada ano (Iannini, 2010).

Para permitir a melhor compreensão do profissional de TI, recentemente, foi realizada a "1º. Pesquisa do Perfil do Profissional de Tecnologia da Informação" do país (Iannini, 2010). Essa pesquisa apresenta as primeiras informações estatísticas sobre essa população permitindo observar algumas características desse grupo. Se nos seus primórdios a TI foi caracterizada como uma área de predominância masculina, nos últimos anos, segundo a pesquisa, a participação das mulheres vem aumentando nesse mercado, que é composto em sua maioria por jovens na faixa etária de 21 à 29 anos e cujo tempo médio de permanência nas empresas é de três anos. Facilidade de relacionamento, adaptação e abertura a mudanças, gosto por novidades e desafios, capacidade de se relacionar em grupo, reconhecimento do diálogo como melhor forma de resolver um problema, são características positivas dessa população de trabalhadores. Dificuldade de falar em público e de controlar a ansiedade para conversar com clientes, postura introvertida, são apresentadas como suas maiores dificuldades. De acordo com a pesquisa, quanto ao aspecto psicológico, muitos apresentam baixa energia para o trabalho, o que segundo o autor, pode remeter a limitações para trabalhos sob muita pressão e que exigem criatividade.

De acordo com Iannini (2010), o *Observatório Softex* estudou recentemente os cenários de escassez de mão-de obra na área de TI, e se mantido o cenário esperado estima-se, em 2013 um déficit de 140 mil profissionais do setor, estimativa de déficit que sobe para 200 mil profissionais se for considerado um cenário de tecnologia orientado a serviços. Essa realidade favorece a concorrência pelo capital intelectual entre as empresas.

Dentro do que se convencionou chamar de geração Y, esses jovens, são caracterizados como possuidores de um perfil comportamental, que se caracteriza pela necessidade de aprender a lidar com o fracasso, a planejar, ter mais facilidade em se impor, não ser muito chegado ao uso de e-mail, tratar seus superiores como colegas, fazerem o que gostam e dá prazer, além de serem indivíduos multitarefas. Para Iannini, 2010, essa nova geração de trabalhadores cria a necessidade das empresas se adequarem a esse novo perfil de trabalhadores.

Essa mudança de perspectiva, dentro e fora das organizações, abre lugar para que propostas diferenciadas possam ser conduzidas, abrindo um novo campo de pesquisa para diversos profissionais.

DESENVOLVIMENTO

O Projeto "Movimente: Qualidade de Vida pelo Movimento" é parte do programa de qualidade de vida da política de gestão de pessoas da Sofis Informática em parceria com a Faculdade Escola Angel Vianna, desde julho de 2010, sob coordenação da psicóloga e terapeuta pelo movimento responsável pela assessoria de desenvolvimento organizacional dessa empresa com o objetivo de possibilitar aos colaboradores aprimorar a qualidade de vida, recuperar física e mentalmente os desgastes do dia a dia e desenvolver o potencial criativo.

A Sofis é uma empresa de tecnologia da informação e como tal seus colaboradores estão expostos a grandes pressões no dia a dia, favorecendo o aumento do nível de estresse dessa população. Em dezembro de 2007 a empresa avaliou a necessidade de cuidados com o seu grupo de colaboradores que naquela época constava de 36 pessoas, sendo a maioria do sexo masculino. Inicialmente foi realizado um trabalho de reconhecimento do grupo e de suas necessidades, que permitiu entre outras coisas, estabelecer novas propostas para a organização física do ambiente culminando na criação de um espaço interno denominado pelo grupo como "sala de descompressão". Nesse espaço, que é de livre acesso a qualquer trabalhador da empresa que durante seu dia de trabalho julgue necessário fazer uma pausa, diversas

atividades vem sendo realizadas, e entre elas as primeiras práticas de conscientização do movimento para os colaboradores em 2009. Em 2010, foi estabelecida a parceria com a Faculdade Escola Angel Vianna que passou a oferecer alunos de seus cursos para estágio. Inicialmente foram disponibilizadas 3 (três) vagas, porém apenas 2 (duas) foram preenchidas, se iniciando as atividades na empresa em julho de 2010.

No primeiro mês de estágio as alunas passaram por uma fase de reconhecimento da empresa e do grupo, onde as propostas e as possibilidades de atuação dentro de uma organização foram discutidas à partir da compreensão de saúde e de corpo proposta pela Faculdade Escola Angel Vianna.

A abertura das atividades foi realizada através de uma apresentação coletiva para todos os integrantes da empresa com a participação da direção geral. Nesse encontro, inicialmente foi realizado um jogo lúdico visando demonstrar a proposta a ser desenvolvida e em sequencia a proposta do projeto em si.

Devida as particularidades da estrutura física da empresa, que nesse momento já apresentava um total de colaboradores superior a 50 pessoas, inicialmente foi proposto a existência de 4 (quatro) grupos de 30 minutos com capacidade para 3 (três) participantes por vez, e 1(um) grupo de 60 minutos com capacidade para 12 pessoas. Para participar do projeto o colaborador deveria se inscrever junto ao RH e preencher uma ficha de identificação, para a compreensão de seu histórico corporal. Participações avulsas foram disponibilizadas devido à existência na casa de profissionais que nem sempre presentes na empresa. Casos particulares foram indicados para a participação no projeto.

De forma a possibilitar o melhor acompanhamento da resposta físico-emocional das práticas, no início e no final de cada atividade foi solicitado aos participantes o preenchimento de uma “escala de bem estar”. Nessa escala é assinalado o grau de bem estar sentido no momento inicial e final da atividade, sendo 0 (zero) o pior grau de bem estar possível e 10 (dez) o melhor.

As atividades realizadas vêm sendo programadas em conjunto entre a coordenadora do projeto e as estagiárias, de acordo com os objetivos do momento, as necessidades e as possibilidades percebidas nos participantes, sendo procurado

oferecer oportunidades de consciência e expressão corporal à todos através de diferentes práticas.

Até o momento foram realizadas 23 aulas, com a participação de 38 colaboradores, sendo 31 do sexo masculino e 7 (sete) do sexo feminino. A participação nas atividades, inicialmente, pensada para ser realizada de forma regular pelos inscritos, não tem acontecido. A maioria dos participantes tem feito uso ocasional da mesma. Apenas 1(um) colaborador participou 23 vezes, 8 (oito) participaram ao menos de uma aula. No início das atividades, os colaboradores alegavam não querer se comprometer com a participação semanal na mesma, devido a dificuldades variadas. A "escala de avaliação de bem estar" apresentou aumento para todos os participantes em todas as aulas realizadas até então. A maior freqüência de participação nas atividades reflete-se na resposta corporal dos colaboradores, sendo mais evidentes as mudanças e conquistas nos que comparecem mais regularmente.

Considerando que o grupo, de uma forma geral, não apresentava experiência com trabalhos corporais como o levado pela presente proposta, e que a participação de atividades fora das rotinas profissionais dentro de uma organização ainda não pode ser considerada como algo cotidiano para a maioria dos trabalhadores, buscamos, nos primeiros encontros, propor atividades que levassem a uma integração dos participantes com as estagiárias e entre si, para possibilitar a compreensão daquele espaço como algo diferenciado no dia a dia.

Seguindo a proposta metodológica descrita por Resende (2008) para a prática de conscientização do movimento de Angel Vianna, onde primeiramente é preciso sensibilizar, desbloquear o corpo, proporcionar uma desconstrução dos padrões sensóriomotores, para só depois realizar o trabalho sobre as direções ósseas e as qualidades dos movimentos, que preparam o corpo para o processo criativo, buscamos possibilitar aos participantes, momentos de abertura dos corpos, através de atividades que oferecessem descontração enquanto eram inseridas conceitos iniciais sobre o corpo, como percepção de si e do outro, respiração, direções de movimentos, rotações, entre outros.

De uma forma geral, as práticas foram bem aceitas pelos participantes, embora a desconfiança e o estranhamento com o trabalho estejam sempre presentes em algum momento para todos, principalmente nos primeiros encontros. Durante o desenvolvimento do projeto, foi realizada uma pesquisa de satisfação, que demonstrou a aceitação do projeto pelo grupo e permitiu algumas adequações nas atividades à partir das sugestões feitas pelos participantes. Nessa pesquisa, foi possível que perceber as maiores dificuldades estavam nos momentos de sensibilização do corpo, o que fez com que buscássemos novos modos de oportunizar essa etapa.

Apesar da preferência para o comparecimento ocasional nas atividades, alguns buscam estar presentes com regularidade, demonstrando maior identificação e compreensão da proposta, assim como, melhores respostas em seus corpos quanto à possibilidade criativa e de bem estar, relatando conexões entre as práticas e suas atividades do dia a dia. Nesse momento já é possível observar maior capacidade de expressão corporal em todos os participantes, afirmações de ganhos de bem estar para o trabalho também tem sido freqüentes. Se a regularidade na prática, ainda é uma dificuldade encontrada, sendo em muitos momentos priorizadas outras atividades, o espaço da prática vem sendo reconhecido por todos e o projeto se torna uma marca na empresa, o que se pode perceber pela participação dos novos colaboradores que chegam à casa, e logo, procuram realizar ao menos uma aula.

CONCLUSÃO

O trabalho proposto pela escola Angel Vianna pode ser compreendido com um trabalho inovador dentro dos trabalhos convencionais sobre o corpo existentes. Realizar esse tipo de proposta corporal dentro de uma organização é sem dúvida um grande desafio. A empresa patrocinadora do projeto tem se caracterizado como um lugar de abertura para possibilidades de experimentações, que talvez não fossem possíveis em outra organização; o que em parte pode estar facilitado pelo seguimento a que essa pertence, ou seja, a área de tecnologia da informação, que entre outras características, apresenta uma população de trabalhadores jovens e com um perfil pessoal diferenciado e muitas oportunidades de emprego, mas sem dúvida, também

pelas características de sua direção que vem se mostrando aberta a propostas inovadoras.

Acreditamos que a Conscientização pelo Movimento é um caminho para o desenvolvimento de formas de percepções mais apuradas que possibilitam entre outras coisas, uma possibilidade de relacionamento interpessoal mais qualitativo, e uma melhor qualidade de vida. As dificuldades apresentadas nos processos de sensibilização são compatíveis com o esperado para a maior parte da população que inserida na cultura atual onde o tempo é um obstáculo a pausa que nos permite o sentir, tem acentuado a incapacidade de contato com o próprio corpo. Essa realidade pode ser responsável pela ausência de muitos colaboradores no projeto, pois nem sempre se torna compreensível e agradável a proposta de sensibilização embutida nas práticas corporais como a desenvolvida. A instabilidade na presença pode também ser relacionada com a necessidade individual de processar física e emocionalmente as informações disponibilizadas pelas experiências e por esse motivo foram e devem continuar a ser respeitadas.

Acreditamos que aliviar as tensões do dia a dia pode ser visto como garantia de uma possibilidade criadora em todos os âmbitos de nossas vidas, uma vez que compreendemos a criação como fruto da disponibilidade de tempo e espaço. A proposta de uma prática corporal em uma organização deve respeitar os limites das pessoas e da própria organização. Nas práticas propostas pela Faculdade Escola Angel Vianna para o corpo, a interpretação das dificuldades apresentadas e a racionalização das percepções corporais não estão incluídas, essa garantia oferece aos participantes a segurança de poder viver a experiência de seus corpos sem cobranças de resultados pré-estabelecidos, despertando novas possibilidades corporais de acordo com suas possibilidades físicas e emocionais que se ampliam em suas vidas pessoais e por conseguinte em suas práticas profissionais.

No mundo organizacional, os resultados são sempre muito importantes. Sabemos que o que se busca numa organização com fins lucrativos são os resultados. Contudo, acreditamos que é possível se ter resultados com qualidade de vida, e através do nosso trabalho dentro de uma organização assim como propõe Reich

(1989), possibilitar a existência de pessoas onde o amor, o trabalho e o conhecimento sejam as fontes de suas vidas e possam também governá-las.

REFERÊNCIAS

CALAZANS, Julieta; CASTILHO, Jacyan; GOMES, Simone (coordenadores) **Dança e educação em movimento**.São Paulo: Cortez, 2008. 2º. Edição.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de Pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

FREITAS NETO, José Alves de; TASINAFO, Célio Ricardo. **História Geral e do Brasil.** São Paulo: Harbra, 2010**.** 3ª. Edição.

IANNINI, Túlio Ornelas. **1º. Pesquisa do perfil dos profissionais de tecnologia da informação**. Disponível em <http: www.assespro.org.br/images/Pesquisa Perfil sintese revisao8c.pdf>. Acesso em 20 de março de 2010.

MENDES, Marisa Ferreira. **O corpo no processo terapêutico**. Psysis Revistade Saúde Coletiva da UERJ, 2010 - no prelo.

REICH, Wilhelm. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1989.

RESENDE, Catarina Mendes. Saúde e corpo em movimento. Contribuições para uma formalização teórica e prática do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento como um instrumento terapêutico. **Dissertação de Mestrado.** Rio de Janeiro: Instituto de Estudos em Ciências Coletivas/ UFRJ., 2008

Marisa Ferreira Mendes/RJ - CRP-05/16481 - Mestre em Psicologia (Universidade Gama Filho); Especialista em Terapia pelo Movimento Corpo e Subjetivação (Faculdade Angel Vianna); Psicóloga (Universidade Gama Filho) Especialista em psicologia clínica (CRP/RJ), Terapeuta Reichiana (CEREICH).
E-mail: mmendesrj@hotmail.com

[i] Esse trabalho é parte do relatório final apresentado para a empresa Sofis Informática Ltda, sobre o Projeto Movimente: qualidade de vida através do movimento realizado nessa empresa.