

## A GINÁSTICA LABORAL NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE DOS PROFESSORES DA ESCOLA MUNICIPAL DE PLANALTINA-GO

*Karem Kolarik, Marcus Tullius de Paula Senna, Suzi Sayonara Renner Ferrão*

**Resumo:** O presente artigo tratou de analisar a contribuição da ginástica laboral na manutenção da saúde dos professores da Escola Municipal de Planaltina de Goiás. Para tanto, realizou uma pesquisa de campo que contou com a participação de cinco professores do ensino fundamental. Foram aplicados questionários primeiramente para a anamnese, destinados a coletar informações sócio-demográficas que ajudaram a compor o perfil dos participantes e o teste de Lipp para saber quanto ao estresse dos professores. Em seguida, desenvolveu-se um programa de ginástica laboral realizado 3 vezes na semana durante 4 meses. Ao final foram coletados os dados sobre a percepção dos participantes sobre: doenças ocupacionais, ginástica laboral, qualidade de vida do trabalho, dentre outros fatores relacionado ao tema. De acordo com os resultados obtidos, a ginástica laboral propicia a diminuição dos agravos do sedentarismo e atua no auxílio preventivo de lesões no ambiente de trabalho. Concluiu-se que a ginástica laboral contribui no aumento da capacidade funcional do indivíduo e também ajuda na prevenção de lesões ou doenças ocupacionais.

**Palavras-chave:** Professores; Doenças ocupacionais; Ginástica laboral; Qualidade de vida.

*Abstract:* This article tried to analyze the gymnastics contribution in maintaining the health of the teachers of the School of Planaltina de Goiás. For that purpose a field survey which included the participation of five elementary school teachers. First questionnaires were given to the history, designed to collect demographic information that helped to shape the profile of the participants and the Lipp test to know about the stress of teachers. Then developed a gymnastics program carried out 3 times a week for 4 months. At the end we collected data on the participants' perception about: occupational diseases, gymnastics, quality of work life, among other factors related to the subject. According to the results obtained gymnastics provides the reduction of sedentary lifestyle diseases and acts in preventive aid of injuries in the workplace. It was concluded that workplace exercises helps in increasing the individual's functional capacity and also helps in preventing injuries and illnesses.

**Keywords:** Teachers; Occupational diseases; Gymnastics; Quality of life.

### Introdução

O mundo contemporâneo com sua revolução tecnológica é hoje entendido como um ambiente ambivalente. Se por um lado a velocidade de informações, o conforto e a agilidade de locomoção contribui para que os indivíduos tenham qualidade vida, por outro lado as mesmas também podem ser responsabilizadas por uma vida mais sedentária e por alguns danos na saúde coletiva. As tecnologias que facilitam também podem configurar as doenças, como afirma o Manual de Procedimentos para os Serviços de Saúde:

A adoção de novas tecnologias e métodos gerenciais facilita a intensificação do trabalho que, aliada à instabilidade no emprego, modifica o perfil de adoecimento e sofrimento dos trabalhadores, expressando-se, entre outros, pelo aumento da prevalência de doenças relacionadas ao trabalho, como as Lesões por Esforços Repetitivos (LER), também denominadas de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT); o surgimento de novas formas de adoecimento mal caracterizadas, como o estresse e a fadiga física e mental e outras manifestações de sofrimento relacionadas ao trabalho. Configura, portanto, situações que exigem mais pesquisas e conhecimento para que se possa traçar propostas coerentes e efetivas de intervenção. (BRASIL, 2001, p.18)

O sedentarismo de acordo com Carvalho (1999) é um dos problemas mais sérios que comprometem a saúde corporal e mental dos indivíduos que não apresentam uma carga regular de atividade física. A partir dessa constatação a ginástica laboral surge como um recurso que os empresários podem adotar em suas empresas para a melhoria da qualidade e produtividade de mão de obra, oferecendo assim melhores condições de trabalho e maiores lucros para as empresas e instituições que a fornece. Isso não deveria ser diferente para os funcionários públicos, mas não é isso que ocorre, principalmente com os profissionais que trabalham na área da educação.

Kimura (2010, p.01 *apud* Carvalho, 2003) citam alguns benefícios da ginástica laboral, tais como: redução dos números de erros e falhas, pois os funcionários ficam mais atentos e motivados; menores gastos com despesas médicas; baixo custo de implantação do programa; aumento dos lucros; reduzir acidentes de trabalho e/ ou do afastamento; aumento da capacidade de concentração do ambiente de trabalho. Dessa forma obtém-se mais produtividade e melhor qualidade nos serviços prestados.

O exercício da profissão docente tem seus próprios antecedentes oriundos do próprio contexto ocupacional e da organização escolar: a relação com os alunos e seu baixo nível de motivação; o tempo de jornada de trabalho, referente ao número de horas de dedicação, proporção aluno/professor, sistema de horários, falta de pessoal; o conflito e a ambiguidade de papéis, assim como a inadequação entre formação e desenvolvimento profissional; o clima organizacional e a coordenação com as demandas da administração, da supervisão e da estrutura organizacional do local de trabalho. (BURKE e GREENGLASS, 1993 *apud* JIMENEZ (2002):

No estudo de Naujorks (2002, *apud* Gasparini,2005) foram identificados vários agentes estressores com os quais o professor tem de lidar no seu cotidiano profissional, como: a falta de preparo dos professores para o processo de inclusão (trabalhar com a “nova” demanda educacional); o número elevado de alunos por turma; infra-estrutura inadequada; falta de trabalhos pedagógicos em equipe; desinteresse da família e comunidade; a indisciplina cada vez maior; desvalorização profissional; sentimentos de desilusão e descontentamento com a profissão entre outros.

A ocorrência de dores acarreta ao funcionário um estresse que aumenta o cansaço físico e mental, causando a fadiga fazendo com que o professor perca o entusiasmo. Uma pesquisa realizada na Bahia revela que:

Com relação à prevalência de queixas de doenças entre os docentes, observou-se que 72,6% dos entrevistados referiram, pelo menos, uma queixa de doença. As queixas de doenças mais frequentes entre os docentes estudados estavam relacionadas ao uso intensivo da voz, à postura corporal adotada no exercício da atividade profissional, saúde mental e exposição à poeira e pó de giz. As queixas mais expressivas relacionadas ao uso intensivo da voz foram: dor na garganta (20,2%), rouquidão (18,5%) e perda temporária da voz (5,3%). Quanto às variáveis classificadas como decorrentes da exposição à poeira e ao pó de giz destacaram-se: rinite (26,6%), alergia respiratória (21,1%) e irritação dos olhos (13,5%). Os problemas associados à postura corporal mais referidos pelos docentes foram: dor nas costas (30,8%), dor nas pernas (28,3%) e dor nos braços (16,7%). As queixas relacionadas à saúde mental de maior prevalência foram cansaço mental (44,0%), esquecimento (20,3%), nervosismo (18,5%) e insônia (14,1%). (ARAÚJO, 2005)

Sendo assim, que contribuição a ginástica laboral pode ofertar na manutenção da saúde dos professores da Escola Municipal de Planaltina?

A importância desse artigo justifica-se por examinar o real alcance da ginástica laboral e, a partir desta descoberta, fundamentar ações capazes de diminuir o desconforto dos professores em suas práticas diárias, pelo menos no referente empírico examinado. Para isso faz-se necessário analisar os fatores do ambiente escolar que contribuem para o estresse do docente. Bem como, verificar a percepção que os professores da Escola Municipal Arnaldo Setti possuem sobre a sua saúde; estudar o impacto da ginástica laboral no grupo de professores, na percepção dos atores da pesquisa.

### **O professor e o estresse e as doenças ocupacionais**

O labor ao mesmo tempo pode trazer benefícios e/ou prejuízos para o trabalhador. Algumas profissões estão mais sujeitas a desencadear as doenças ocupacionais, quer seja pela rotina de trabalho, ambiente, interações pessoais, que por características próprias tem maiores ou menores fatores de estresse. Para avaliar como o estresse ocupacional pode influenciar na rotina do professor, buscou-se na literatura, alguns resultados de pesquisas que esclarecesse essa relação e a forma com que ela acontece.

As condições de trabalho na visão de Gasparini (2005), ou seja, as circunstâncias sob as quais os docentes mobilizam as suas capacidades físicas, cognitivas e afetivas para atingir os objetivos da produção escolar podem gerar sobre-esforço ou hipersolicitação de suas funções psicofisiológicas. Se não há tempo para a recuperação, são desencadeados ou precipitados os sintomas clínicos que explicariam os índices de afastamento do trabalho por transtornos mentais.

Pothers e Fogarty (1995 *apud* Gasparini, 2005, p. 193) avaliaram o estresse e a tensão ocupacionais em professores utilizando o *Occupational Stress Inventory*, instrumento que avalia estresse ocupacional, sobrecarga acumulada e estratégias adotadas. Os maiores escores foram encontrados entre os professores, quando comparados com outros profissionais. Os resultados foram associados à sobrecarga de trabalho e aos conflitos com os superiores e as normas.

Os casos de doenças ocupacionais vêm aumentando gradativamente na mesma proporção do crescimento industrial, e considerando a extensão do rol dessas doenças cabe destacar três delas que aparecem com maior incidência e que são tidas como doenças ocupacionais mais comuns de acordo com as estatísticas, sendo estas: a perda auditiva induzida por ruído (PAIR); a lesão por esforço repetitivo (LER) e as doenças da coluna (GALAFASSI, 1998 *apud* MEDEIROS, 2009).

Os profissionais das mais diferentes áreas lidam constantemente com os problemas emocionais e físicos comuns ao seu ambiente de trabalho, internalizando em seu próprio corpo todas essas alterações. Além disto, a maioria deles trabalham sob extrema pressão, muitas vezes em ambientes precários.

As atividades repetitivas, sedentarismo, questões posturais podem desencadear problemas crônicos, que com o passar do tempo podem se agravar, gerando lombalgia, LER (Lesão por Esforço Repetitivo) DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) e outras doenças, reconhecidas como doenças ocupacionais.

### **Ergonomia e ginástica laboral (gl)**

O termo Ergonomia surgiu em 1949, com a finalidade de adaptação do trabalho ao homem, diante do contexto das necessidades humanas. Fundamenta a implantação de políticas para o bom desenvolvimento e realização de metas e objetivos.

Segundo a Associação Brasileira de Ergonomia (ABERGO), a ergonomia objetiva modificar os sistemas de trabalho para adequar as atividades nele existentes às características, habilidades e limitações das pessoas com vistas ao seu desempenho eficiente, confortável e seguro (BARBOSA, 2002).

Ergonomia é a disciplina científica que trata da compreensão das interações entre os seres humanos e outros elementos de um sistema, e a profissão que aplica teorias, princípios, dados e métodos, a projetos que visam otimizar o bem-estar humano e a performance global dos sistemas. A Ergonomia visa adequar sistemas de trabalho às características das pessoas que nele operam. Nos projetos de sistemas de produção, a Ergonomia faz convergir os aspectos de Segurança, Desempenho e de Qualidade de Vida, através de sua metodologia específica, a Análise Ergonômica do Trabalho. (RIO e PIRES, 2001, p. 31).

Olhando o homem como sujeito, é possível adotar comportamentos pró-ativos que viessem minimizar ou eliminar disfunções ocupacionais. Dessa forma, a ergonomia, juntamente com a fisioterapia, proporciona uma qualidade de vida melhor elevando a autoestima e a produtividade (FRANCO, 2003).

Distingue-se, habitualmente, três tipos de abordagem ergonômica: de correção, de concepção e de conscientização. A ergonomia de correção é realizada quando é feito o diagnóstico de algum problema, seja por fadiga, falta de segurança, presença de distúrbios ou diminuição da produtividade. A melhora pode ser conseguida, mas o custo é elevado e o resultado é pouco animador. A ergonomia de concepção é desenvolvida na fase inicial do projeto de um produto, máquina ou ambiente. Representa o uso do conhecimento ergonômico antes do relacionamento do homem com esse objeto, o que exige grande experiência do profissional

para que o resultado seja satisfatório. Já a ergonomia de conscientização é fundamental para a obtenção dos objetivos propostos pelo projeto ergonômico, pois é pela realização de treinamento, palestras, cursos de aprimoramento, e atualização constante que é possível educar o funcionário acerca dos meios de trabalho menos prejudiciais para a sua saúde individual e, ao mesmo tempo, mostrar-lhe todos os benefícios das propostas ergonômicas para saúde da coletividade (DELIBERATO, 2002).

As atividades administrativas induzem ao sedentarismo. A maior parte dos trabalhos é feita sentada, podendo levar a uma postura inadequada ao exigir o uso repetido e forçado de grupos musculares. A realização de exercícios de alongamento e relaxamento contribui para evitar e reduzir a tensão e a fadiga muscular aumenta a flexibilidade e melhoram a circulação sanguínea. Os funcionários devem realizar estes exercícios nos momentos de pausa, respeitando seu limite físico, preferencialmente, orientados por profissionais vinculados à área da fisioterapia, contratados para dar o suporte necessário.

### **Metodologia**

A metodologia escolhida para a pesquisa foi o Estudo de Caso que buscou aprofunda e detalhar as características do objeto estudado.

O universo da pesquisa compreendeu uma instituição de Ensino Fundamental, da rede pública de ensino de Vila Boa – GO. E contou com o total de cinco professores. Os critérios de inclusão foram: ser professor atuante nas turmas de ensino fundamental da referida escola, aceitar assinar o TCLE. Os critérios de exclusão serão: ser de outro segmento que não seja a docência; ser professor, mas estar fora regência, negar-se a assinar o TCLE.

Os instrumentos utilizados foram: questionários, aplicado antes e depois da prática da ginástica laboral, que foi realizada 3 vezes na semana durante 4 meses; os questionários são: a anamnese, destinada coletar informações sócio-demográficas que ajudaram a compor o perfil dos participantes. Posteriormente foram coletados os dados sobre a percepção dos participantes sobre: doenças ocupacionais, ginástica laboral, qualidade de vida do trabalho, dentre outros fatores relacionado ao tema. E o teste de Lipp, para saber quanto ao estresse dos professores.

Para a Análise dos dados coletados utilizou-se o Excel (programa para tabular os gráficos), buscando primeiramente os resultados quantitativos (porcentagens) para posterior análise qualitativa dos dados (avaliando as respostas e analisando levando-se em conta bem mais que os dados numéricos alcançados).

O instrumento utilizado para avaliação do nível de estresse dos profissionais envolvidos na pesquisa foi o INVENTARIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS DE LIPP (ISSL), que fornece uma medida objetiva dos sintomas de stress em indivíduos acima de 15 anos.

A aplicação desse instrumento é simples e objetivo, levando o tempo médio de 10 minutos, podendo ser aplicado individualmente ou em grupos de até 20 pessoas. O teste é composto de três quadros referentes às fases de estresse. O primeiro quadro é composto por 15 itens, que se refere aos sintomas físicos ou psicológicos que a pessoa tenha experimentado nas últimas 24 horas. O segundo, composto de dez sintomas físicos e cinco psicológicos, está relacionado

aos sintomas experimentados no último mês. E o terceiro quadro, composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, refere-se a sintomas experimentados nos últimos 3 meses.

Nesta etapa, o objetivo do primeiro questionário foi o de identificar como os participantes percebem os benefícios da atividade física, registrar a frequência com que os mesmos praticam exercícios, além de identificar os fatores críticos para a ocorrência de doenças ocupacionais.

Primeiramente procurou-se saber se os participantes praticam alguma atividade física e que tipo de atividade é essa. Os resultados mostram que 2 indivíduos jogam futebol nos finais de semana; 2 associaram a prática de atividade física com o desempenho de tarefas domésticas, como lavar roupas, passar, manter a limpeza da casa, etc.; e 1 dos participantes não relatou nenhum tipo de atividade física.

A seguir foi perguntado se o grupo se sente estressado. A resposta foi positiva para os 5 participantes. Nesse mesmo momento foi perguntado se o grupo faz alongamentos durante esses períodos de estresse, constatando-se que 4 indivíduos fazem alongamentos esporadicamente, ao passo que apenas 1 disse não adotar essa prática.

Ao serem perguntados a respeito do grau de conhecimento sobre Ginástica Laboral, a pesquisa revelou que 4 dos participantes não têm nenhum conhecimento, e apenas 1 deles afirmou ter pouco conhecimento sobre GL.

Em função disso, foi possível registrar que todos os participantes manifestaram interesse em participar de uma sessão de Ginástica Laboral na escola, num período de 3 vezes por semana, com duração de 20 minutos, da mesma forma que o interesse em participar de uma pesquisa sobre a influência da Ginástica Laboral para um melhor desempenho profissional foi manifestado por todos os participantes.

A segunda etapa da pesquisa de campo consistiu na aplicação do Teste de Lipp, com o objetivo de medir o nível de estresse dos indivíduos a partir de três fases distintas: Fase I: alerta; Fase 2: resistência; e Fase 3: exaustão.

Com esse procedimento, foi possível apresentar os resultados antes e depois da aplicação do Teste de Lipp. A seguir destaca-se, de forma sucinta para retomada a revisão da literatura:

Na Fase I (alerta), é a fase de contato com a fonte de estresse, com suas sensações típicas, na qual o organismo perde o seu equilíbrio e se prepara para enfrentar a situação estabelecida em função de sua adaptação. São sensações desagradáveis, fornecendo condições para reação a estas sendo fundamentais para a sobrevivência do indivíduo.

Dando sequência à pesquisa, na Fase II (resistência), esta consiste em uma fase intermediária em que o organismo procura o retorno ao equilíbrio. Nesta fase o indivíduo apresenta-se desgastante, com esquecimento, com aspecto cansativo e duvidoso, podendo ocorrer ainda à adaptação ou eliminação dos agentes estressantes e consequente reequilíbrio e harmonia ou evoluir para a próxima fase em consequência da não adaptação e/ou eliminação da fonte de estresse.

Para identificá-la, foi pedido aos participantes que assinalassem os sintomas que tem experimentado no último mês.

Na terceira fase, que é a fase de exaustão e esgotamento, sendo uma fase crítica e perigosa, é possível ocorrer uma espécie de retorno à primeira fase, porém agravada e com comprometimentos físicos em formas de doenças. Para identificá-la procurou-se saber dos participantes quais os sintomas que tem experimentado nos últimos 3 meses.

### **Análise e discussão dos dados**

As primeiras questões da pesquisa tiveram como objetivo compor o perfil dos participantes, entendendo que os dados obtidos são fundamentais para a compreensão e análise dos dados coletados através do teste LIPP.

Os participantes da atividade são do sexo feminino, tem em média 9 anos de serviço; trabalham 40 horas semanais. A os fatores relacionados pode-se acrescentar que os profissionais do sexo feminino acrescenta a sua carga horária de trabalho a sua rotina de tarefas com as responsabilidades da família e da casa. Essa sobrecarga de trabalho, certamente, contribui agregando elementos estressores ao cotidiano dessas profissionais.

No que diz respeito à carga horária, Stacciarini e Tróccoli (2001) relatam que, em qualquer atividade laboral, um dos agentes estressores é a excessiva carga horária e a distribuição inadequada das tarefas, gerando como consequência, dificuldades e erros na execução dessas tarefas. Entretanto, Guimarães (1999) acredita que, em termos de desempenho no trabalho, certa quantidade de estresse pode funcionar como um catalisador para uma ótima performance, porém, este autor faz também um alerta, ressaltando que, o estresse excessivo produz danos à saúde e ao bem estar, implicando em dificuldades em realizar tarefas e baixo desempenho profissional.

Em relação ao tempo de serviço, também pode ser considerado um dos itens que pode favorecer o estresse, se o profissional não tiver tempos de descansos compatíveis com a sua necessidade reposição de energia.

**Tabela 1. Tempo de serviço**

<b>Nome</b>	<b>Tempo de Serviço (Anos)</b>
Indivíduo 1	15
Indivíduo 2	10
Indivíduo 3	08
Indivíduo 4	03
Indivíduo 5	09

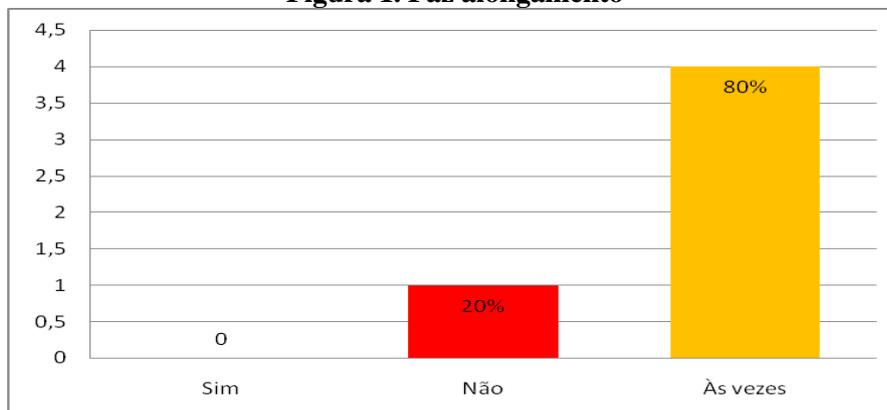
**Fonte: Pesquisa realizada pela acadêmica nos meses de fevereiro a junho/2012.**

Os dados relacionados ao tempo de profissão dos professores que auxiliam na construção do perfil do professor, são relevantes tendo em vista que de acordo com Rossetti (2008), os docentes com menos tempo de magistério, até 15 anos, foram os que mais apresentarem estresse, sobrepondo os resultados alcançados com os participantes que tem mais de 20 anos.

Como resultado da sua pesquisa a autora concluiu que os profissionais mais experientes sabem administrar melhor os níveis de estresse. Outra variável pode nos levar a concluir que os realmente estressados não continuam na profissão. Esses resultados podem ser um indicativo de que mesmo os profissionais da educação, que tem um tempo médio de atuação na educação estão mais sensíveis a rotina estressante, outro aspecto observável é a questão de

que nos últimos anos a mudança de comportamento do aluno e dos pais tem aumentado a carga de estresse pelo acúmulo de responsabilidades que a família vem depositando na escola e no professor.

**Figura 1. Faz alongamento**



**Fonte: Pesquisa realizada pela acadêmica nos meses de fevereiro a junho/2012.**

Dos professores entrevistados 80% disseram que normalmente fazem alongamento às vezes e 20% disseram que não. E também todos responderam que fazem os alongamentos sozinhos, sem o auxílio de nenhum profissional. A cultura da atividade física preventiva está fora da realidade da maioria parte dos profissionais da educação, normalmente seu tempo é escasso e não sobra tempo e, até mesmo, o professor esquece, justamente por não incorporar na sua rotina esse hábito.

Ginástica de Aquecimento ou Preparatória, segundo Canete (1996) é realizada antes do início da jornada de trabalho. Utilizada também como despertador, fazendo com que os funcionários sorriam, espreguicem e renovem as energias, promovendo o clima de bem-estar e de motivação no local de trabalho. O alongamento é uma etapa inicial para a realização da Ginástica Laboral.

A Ginástica Laboral deve se associar à ergonomia para estimular a reeducação postural e diminuir o grau de risco de lesões, pois a realidade do professor não permite posturas adequadas, exigindo contrações musculares estáticas, levando a sobrecarga do sistema músculo-esquelético. Para isso, deve-se estimular o investimento em mobiliário e em tecnologia e buscar novas formas de se minimizar a carga de trabalho. (MASSOLA, 2008).

**Tabela 2. Sintomas assinalados na Fase I antes da aplicação da Ginástica Laboral**

Sintomas Assinalados	Fase I - Alerta	
	Número	%
Tensão muscular (dores nas costas, pescoço e ombros)	04	40%
Aperto na mandíbula/ranger dentes, roer unhas ou ponto da caneta	02	20%
Insônia, dificuldade de dormir	04	40%

Fonte: Pesquisa realizada pela acadêmica nos meses de fevereiro a junho/2012.

Na fase I antes da aplicação da ginástica laboral, 10 professores assinalaram os itens da lista de sintomas apresentados nas últimas 24 horas. O resultado configura que nenhum professor encontra-se na fase I, pois não foram assinalados mais de 7 itens. Na tabela 2, 40% dos professores estão com tensão muscular ou com dificuldade de dormir, ou seja, insônia; somente 20% marcaram aperto na mandíbula/ranger dentes, roer unhas ou ponta da caneta.

A Ginástica Laboral é um programa que permite uma ligação mais intensa entre a empresa e o trabalhador, melhorando a imagem da empresa perante os funcionários e a sociedade através da valorização do seu trabalho, promove uma maior socialização e o trabalho em equipe, reduzindo as despesas por afastamentos médicos aumentando assim a produtividade e qualidade. (METZ, 2007, p. 45).

De acordo com o autor as contribuições da aplicação da ginástica laboral são muitas e ainda permite que o trabalhador tenha um bom desempenho no ambiente de trabalho. Segundo Lipp (1998), os principais sintomas psicológicos associados às reações fisiológicas são mãos frias, problemas com a memória, boca seca, impossibilidade de trabalhar, pesadelos, nó no estômago, dúvida quanto a si próprio, enxaqueca, mudança de apetite, diarreia, dificuldades sexuais, aumento súbito de motivação, entusiasmo súbito, músculos tensos, vontade de fugir de tudo, problemas dermatológicos, apatia, depressão ou raiva prolongada, insônia, aumento de sudorese, náusea, má digestão, tiques, hipertensão arterial, pensar continuamente em um assunto, tédio, irritabilidade excessiva, taquicardia, angústia ou ansiedade, excesso de gases, tontura, hipersensibilidade emotiva, perda do senso do humor, aperto da mandíbula ou ranger dos dentes.

**Tabela 3. Sintomas assinalados na Fase I depois da aplicação da Ginástica Laboral**

Sintomas Assinalados	Fase I - Alerta	
	Número	%
Tensão muscular (dores nas costas, pescoço e ombros)	01	20%
Aumento de sudorese (muito suor)	02	40%
Insônia, dificuldade de dormir	02	40%

Fonte: Pesquisa realizada pela acadêmica nos meses de fevereiro a junho/2012.

Depois da aplicação da ginástica laboral, 05 professores responderam de acordo com a tabela 3. A insônia continuou da mesma forma com 40%, a tensão muscular diminuiu para 20%, e houve o acréscimo do item aumento de sudorese com 40%.

Nos estudos de Metz (2007, p. 47) após a aplicação da Ginástica Laboral fica claro que através dos depoimentos conseguiu-se perceber que a Ginástica Laboral contribui fisicamente diminuindo a fadiga e melhorando a flexibilidade e a postura deixando os indivíduos mais ativos, alegres e de bem consigo mesmos.

Para Lipp (2004) em seus estudos a reação ao “estresse” pode afetar simultaneamente três áreas ou dimensões distintas: o corpo, a mente e o mundo externo. Todo e qualquer ato praticado pelo o homem, assim como toda e qualquer reação, desenvolve-se simultaneamente nestas três áreas de sua vida. Nesse sentido, ao ato de sentir e pensar ocorrem equivalentes ao nível do corpo e do mundo externo.

Sabendo-se que a ginástica laboral proporciona aos que dele se utilizam vários são os benefícios alcançados, pois ao relaxar o corpo proporciona também bem - estar psicológico, pois diminui a carga de estresse negativo.

## Conclusões

Os males do século XXI estão relacionados aos agravos, identificados, na maioria das vezes no próprio ambiente de trabalho, o que tem levado grande número de profissionais sofrer com as consequências dos males causados pelas doenças ocupacionais. O sedentarismo tem sido apontado como um dos mais significativos agravos para a saúde das pessoas, a falta de exercício, a rotina, o estresse gerados por fatores ambientais.

A GL, ginástica laboral, tem sido apontada como uma das ferramentas preventivas de alta eficiência, podendo ser utilizada individualmente ou em grupo, e apontada como uma das soluções para as empresas que estão realmente preocupadas com a qualidade de vida dos seus colaboradores. Sabe-se que inúmeros são os fatores ambientais e ocupacionais que trazem prejuízos para a produtividade e satisfação dos colaboradores, mas certamente, as situações comprometedoras da integridade musculoesquelética é uma das mais evidentes: LER/DORT.

A ginástica Laboral tem como objetivo proporcionar ao indivíduo uma melhora na capacidade funcional, tendo como instrumento exercícios de alongamento, dinâmica de recreação e prevenção de lesões ocupacionais. Nos casos de projetos interventivos envolvendo a GL, faz-se necessário que sejam realizadas avaliação ergonômica antes e depois das sessões.

A adoção de Programas de Qualidade de Vida dos colaboradores, idealizados por gestores de organizações sejam elas de qualquer setor, além de proporcionar melhora na saúde, colaboram também na resistência ao estresse, maior estabilidade emocional, mais motivação, eficiência e produtividade, melhora na autoestima e, certamente esses resultados influenciam na melhoria da produtividade e melhor imagem e harmonia no clima organizacional.

Analisando o conhecimento do professor sobre a Ginástica Laboral e os benefícios que ela traz para a saúde das pessoas, verificou-se que 80% dos participantes da pesquisa não tinham nenhum conhecimento, apesar dessa falta de informação o grupo fez opção por participar das sessões na própria escola, três vezes por semana com duração de 20 minutos. Em relação a questão relacionada ao alongamento, se o docente tem o hábito de fazer, como e com qual frequência.

O alongamento como ginástica de aquecimento ou preparatória realizada antes do início da jornada de trabalho, a questão que investigava se o alongamento faz parte da rotina de trabalho do docente, 80% responderam que às vezes e 20% que não.

O perfil dos participantes da pesquisa já nos mostrava, no início da pesquisa, indicativos de que o grupo poderia estar recebendo forte influência dos reflexos negativos do estresse e, que por não saber lidar com os sintomas, os mesmos já estavam caminhando para a fase II, que é o da resistência, e que se exposto ficar por maior espaço de tempo, pode passar para a fase III da exaustão, o que faria com que o profissional perdesse ainda mais em termos de qualidade de vida – desencadeando o adoecimento.

## Referências

ANDRADE, L.E.B. **O usuário e a ergonomia**. Disponível em: <[www.fisionet.com.br](http://www.fisionet.com.br)>. Acesso em: 21 ago. 2012.

ARAÚJO, Tânia Maria de. [et al]. **Mal – Estar Docente: Avaliação de Condições de Trabalho e Saúde em Uma Instituição de Ensino Superior.** Salvador, Revista Baiana de Saúde Pública. v.29 n.1, p.6-21 jan./jun. 2005.

BARBOSA, L.G. **Fisioterapia preventiva nos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

BRASIL, Ministério da Saúde do. e Brasil, Organização Pan-Americana da Saúde. **Doenças Relacionadas ao Trabalho**, Manual de Procedimentos para os Serviços de Saúde. Série A. Normas e Manuais Técnicos; n. 114. Brasília, 2001.

CARVALHO, S. H. F. de. Ginástica laboral. **Saúde e Movimento**, 03 de janeiro de 2003. Disponível em: <http://www.saudeemovimento.com.br> acesso em 22/09/2012.

CARVALHO, Tales de. **Sedentarismo, o inimigo público número um**, Rev Bras Med Esporte vol.5 no.3, Niterói May/June 1999. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86921999000300004> acesso em: 22/03/2012.

DELIBERATO, P. C. P. **Fisioterapia Preventiva – Fundamentos e Aplicações.** São Paulo: Manole, 2002.

FRANCO, A. D. et al. **Proposta de intervenção fisioterapêutica preventiva aos distúrbios relacionados ao trabalho.** Disponível em: [www.fisionet.com.br](http://www.fisionet.com.br) acesso em: 22/03/2012.

GASPARINI, S. M. et al. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Rev. Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n.2, p. 189-199, maio/ago, 2005.

GUIMARÃES, Liliana Andolpho Magalhães. **Saúde mental e trabalho.** Vol. I. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999.

JIMENEZ, Bernardo Moreno. [et al.] **A Avaliação Do Burnout Em Professores. Comparação De Instrumentos: Cbp-R E Mbi-Ed.** *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 7, n. 1, p. 11-19, jan./jun. 2002.

KIMURA, Márcia Naoe. [et al]. **Ginástica laboral: uma breve revisão.** Buenos Aires, Revista Digital, Ano 15 - Nº 144 - Maio de 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd144/ginastica-laboral-uma-breve-revisao.htm> acesso dia 16/11/2011.

LIPP, M. N. **Os efeitos negativos do estresse emocional no organismo humano e como gerenciá-lo.** Instituto de psicologia e controle do estresse. Estudo sobre o estresse. Disponível em: <http://www.estresse.com.br> Acesso em: 21/11/2012.

\_\_\_\_\_. **O stress está em você.** 6. ed. São Paulo: Contexto, 2004.

\_\_\_\_\_. **Como enfrentar o stress.** São Paulo: Ícone, 1998.

MASSOLA, R. M. et. al. **Programa de Promoção de Saúde para trabalhadores Escolar: Ginástica Laboral e Controle ao Estresse**, Campinas, 2008.

MEDEIROS, B. de O. Acidentes do Trabalho e Doenças Ocupacionais. Disponível em: <http://www.unibrasil.com.br/arquivos/direito/20092/bruna-de-oliveira-medeiros.pdf> acesso em 22/09/2012.

METZ, M. P. H. **O efeito de um Programa de Ginástica Laboral em um grupo de professores do Ensino Fundamental.** Centro Universitário FEEVALE, Nova Hamburgo, novembro de 2007.

PIOVESAN, Ana Janice. **Adiposidade corpórea e tempo de assistência à tv em escolares de 11 a 14 anos de duas regiões geográficas do Município de Campo Grande.** MS: Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, 2002.

RIO, R.P. do; PIRES, L. **Ergonomia: Fundamentos da Prática Ergonômica.** 3. ed. São Paulo: LTr, 2001.p.31.

STACCIARINI, Jeanne Marie R; TRÓCCOLI, Bartholomeu T.. **O Estresse Na Atividade Ocupacional Do Enfermeiro.** Rev. Latino-Am. Enfermagem v.9 n.2 Ribeirão Preto mar./abr. 2001. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692001000200003> acesso em 16/05/2012.