

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS - UFAM**  
**INSTITUTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS, EDUCAÇÃO E ZOOTECNIA - ICSEZ**  
**LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**RELATORIO FINAL DO PROJETO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA-**  
**PIBIC 2013-2014**

**FRANCISCO JOSÉ FERNANDES DA SILVA**

**GINÁSTICA LABORAL E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA OS**  
**PROFESSORES DA REDE PÚBLICA DE PARINTINS/AM.**

**PARINTINS**

**2014**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS - UFAM**  
**INSTITUTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS, EDUCAÇÃO E ZOOTECNIA - ICSEZ**  
**LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**RELATORIO FINAL DO PROJETO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA- PIBIC 2013-**  
**2014**

**FRANCISCO JOSÉ FERNANDES DA SILVA**

**GINÁSTICA LABORAL E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA OS**  
**PROFESSORES DA REDE PÚBLICA DE PARINTINS/AM.**

**Relatório Final apresentado**  
**Programa de Iniciação Científica-**  
**PIBIC, como requisito para a**  
**finalização do projeto.**  
**Orientadora: Thais Reis Silva de**  
**Paulo.**

**PARINTINS**

**2014**

**SILVA, F.J.F. Ginástica Laboral e suas contribuições para os professores da rede pública de Parintins/AM.** Relatório Final do Projeto de Iniciação Científica- PIBIC 2013-2014 – Curso de Licenciatura em Educação Física- Instituto de Ciências Sociais, Educação e Zootecnia. Universidade Federal do Amazonas – ICSEZ/UFAM, 2014.

## **RESUMO**

Educar é um dos mais delicados ofícios à medida que encontramos professores quase sempre sedentários ou pouco ativos, apresentando um quadro significativo de estresse, angústia, irritabilidade, desconforto e dor, o que vem atingir de forma negativa o aspecto psicológico e físico desse profissional. A Ginástica Laboral entra nesse contexto para contribuir para a melhoria da qualidade de vida desses profissionais da educação, procurando tornar o trabalho docente menos desgastante e mais prazeroso. Nosso objetivo foi compreender a concepção da prática da Ginástica Laboral sob os aspectos físicos, emocionais e sociais na percepção de um grupo de professores de uma escola municipal de ensino fundamental na cidade de Parintins-AM. Este estudo caracterizou-se em um primeiro momento como quantitativo, pois fora feita a coleta de dados sobre dor e desconforto nos professores por meio da aplicação do diagrama de Corlett e Bishop (1976), antes e após as intervenções. Em um segundo momento se caracterizou como qualitativo interpretativo, utilizando entrevistas semiestruturadas e observação participante, através da análise do conteúdo. De acordo com os resultados a Ginástica Laboral trouxe benefícios físicos, sendo que após a realização de todas as aulas os professores apresentaram uma significativa diminuição na dor e desconforto nos locais inicialmente por eles apontados. Houve grande sensação de bem estar no local de trabalho, bem como maior aproximação dos profissionais melhorando assim as relações interpessoais durante o período de aula e até fora dela. Conforme o discurso dos sujeitos, o ambiente ficou mais leve, corroborando que a Ginástica Laboral é uma eficiente ferramenta a ser utilizada no ambiente de trabalho a fim de proporcionar uma melhora dos aspectos físicos, emocionais e sociais, pois trouxe ao grupo mais ânimo, humor, energia e alegria, como também consolidou a união e o bem estar no ambiente de trabalho. Por meio desse estudo foi possível perceber que a classe docente carece de um olhar especial para que o processo ensino aprendizagem transcorra de maneira prazerosa, que o ambiente de trabalho do professor pode e deve ser mais satisfatório, que as relações interpessoais podem ser mais cordiais e a Ginástica Laboral pode contribuir sobremaneira para que isso ocorra.

**Palavras Chaves:** Ginástica laboral; LER/DORT; Professores.

## **LISTA DE TABELAS**

**TABELA 1** – Características sócio-demográficas dos professores de uma escola da rede pública de ensino do município de Parintins/AM.

**TABELA 2** –Compreensão do programa de intervenção de Ginástica Laboral acerca da análise dos discursos dos professores participantes da pesquisa.

## **LISTA DE ESQUEMAS**

**ESQUEMA 1** – Esquema 1 – Principais queixas dos professores relacionadas à dor; desconforto; estresse; angústia e motivação antes do programa de intervenção de Ginástica Laboral.

**ESQUEMA 2** – Esquema 1 – Principais queixas dos professores relacionadas à dor; desconforto; estresse; angústia e motivação depois do programa de intervenção de Ginástica Laboral.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>1.1 OBJETIVOS.....</b>	<b>11</b>
1.1.1 Objetivo Geral.....	11
1.1.2 Objetivos específicos.....	11
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>12</b>
2.1 – trabalho do professor.....	12
2.2 – estresse.....	13
2.3 – motivação.....	16
2.4 – qualidade de vida.....	18
2.5 – LER / DORT em professores.....	19
2.6 – Ginástica Laboral.....	22
2.6.1 – tipos de Ginástica Laboral.....	24
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>26</b>
3.1 – caracterização do estudo.....	26
3.2 – local da pesquisa.....	27
3.3 – sujeito da pesquisa.....	27
3.4 – instrumentos de coleta de dados.....	28
3.4.1 – diagrama de Corlett e Bishop.....	28
3.4.2 – entrevista semiestruturada.....	28
3.4.3 – observação participante.....	29
3.5 – coleta de dados.....	29
3.6 – procedimentos de análise dos dados.....	30
3.7 – programa de intervenção – ginástica Laboral.....	30
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>32</b>
4.1 – perfil sócio demográfico dos professores.....	32
4.2 – principais queixas dos professores relacionadas à dor/desconforto, estresse, angústia e motivação.....	35
4.2.1 – resultados obtidos antes do programa.....	35
4.2.2 – resultados obtidos depois do programa.....	39
4.3 – compreensão do programa de intervenção de GL acerca da análise dos discursos dos professores participantes da pesquisa.....	41

4.4 – percepções quanto aos benefícios da GL.....	42
4.5 – 4.5. Relacionamento interpessoal do grupo de professores após a aplicação de um programa de Ginástica Laboral.....	44
4.6 – percepções quanto a consciência da importância do exercício.....	46
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	51
6. REFERÊNCIAS.....	52
APÊNDICE I.....	53
APÊNDICE II.....	54
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	55
ANEXO I.....	56

## CAPÍTULO 1

### 1. INTRODUÇÃO

A melhoria da qualidade de vida é um assunto atual e inesgotável. Pensando na saúde e no bem estar do trabalhador, como aspectos fundamentais para um bom desenvolvimento profissional, a sociedade moderna tem o exercício físico como grande aliado. Dentre os inúmeros benefícios podemos destacar: o aumento da disposição para as atividades diárias, a promoção da sensação de bem estar, a melhoria da condição física geral, a prevenção do sedentarismo, do estresse, da depressão e da ansiedade, bem como um bom relacionamento com as pessoas que os cercam e que com as quais convivem especialmente no ambiente de trabalho.

Diante das precárias condições de trabalho que são oferecidas aos profissionais da educação, a desvalorização salarial, as cobranças quanto a sua formação e atualização, bem como certo contexto de desvalorização por parte de pais, alunos e diretores, fazem agravar ainda mais o quadro de descontentamento, pela impotência que sentem frente aos problemas educacionais, o que conseqüentemente gera sofrimento constante, permanente sensação de angústia e acomodação.

Nesse contexto os comportamentos sedentários e o estresse são dois dos maiores fatores de risco para o indivíduo ser acometido por doenças crônicas não transmissíveis, pois nestas condições ele não se sente capaz de produzir, não interage, além disto, não tem motivação e corre o sério risco ficar doente (LIMA, 2005).

De acordo com Zilli (2002), a Ginástica Laboral pode gerar vários benefícios à saúde, tais como: aumento da circulação sanguínea e da oxigenação muscular; melhora da amplitude articular e da flexibilidade; melhora da postura; redução das tensões musculares; melhora da concentração; prevenção de L.E.R./D.O.R.T.; melhor ânimo e disposição para o trabalho;

ativação dos reflexos prevenindo acidentes; desenvolvimento da consciência corporal e redução da fadiga mental.

A Ginástica Laboral consiste em exercícios específicos que são realizados no próprio local de trabalho, atuando de forma preventiva. Segundo Lima (2005), o objetivo da Ginástica Laboral é promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos e adequados para o ambiente de trabalho. Tais exercícios não sobrecarregam e não levam o funcionário ao cansaço, pois as sessões são de baixa intensidade e curta duração.

O problema da presente pesquisa se deu no questionamento de quais seriam os benefícios que um programa de Ginástica Laboral promoveria a um grupo de professores da rede pública do município de Parintins/AM? Aliando os conhecimentos e experiência profissional com o desejo de responder o problema e de melhorar a qualidade de vida das pessoas, propôs-se a inserção de um projeto de intervenção de Ginástica Laboral, por se caracterizar como mais um estudo experimental, que se julga ser de grande relevância para a comunidade científica e para os participantes do programa, além da possibilidade de promovê-lo em um âmbito maior.

## **1.1. OBJETIVOS**

### **1.1.1 Geral**

Compreender os resultados de um programa de Ginástica Laboral proposto a um grupo de professores do ensino fundamental da Escola Municipal Claudemir Carvalho em seu contexto de trabalho, no município de Parintins/AM.

### **1.1.2 Específicos**

- ✓ Investigar as principais queixas dos professores em relação à dor e ao desconforto antes e após a intervenção com o Programa de Ginástica Laboral;
- ✓ Investigar as principais queixas dos professores em relação ao estresse, angústia e motivação antes e após a intervenção com o Programa de Ginástica Laboral;
- ✓ Analisar o relacionamento interpessoal do grupo de professores após a aplicação de um programa de Ginástica Laboral;
- ✓ Apresentar os benefícios promovidos pelo programa de ginástica laboral aos professores nos diferentes aspectos.

## CAPÍTULO 2

### 2. REFERENCIAL TEÓRICO

#### 2.1 Trabalho do professor

A palavra “educar” provém do latim **educatio** que significa instrução, ação de criar, alimentar, alimentação, criação. Já “educador” vem de **educator**, aquele que cria, pai (CODDO, 1999, p.49). Outrora os professores eram aqueles que aplicavam castigos físicos perante as travessuras dos seus alunos, além de assumirem o papel de psicólogos ou como se fossem mães e pais de seus alunos, onde em longas conversas estes faziam confissões e recebiam conselhos.

A origem da palavra trabalho está ligada a uma forma muito antiga de tortura realizada na Roma antiga. Provém de um instrumento chamado “**tripalium**” que tinha a forma de tripé, constituído de três estacas de madeira cravadas no chão cujo objetivo era o de torturar os indivíduos que perdiam sua liberdade; o trabalhador era forçado a trabalhar como o carrasco que torturava as pessoas no “tripalium” (WALLAU, 2003).

A profissão de educador é peculiarmente diferente de outras atividades e que muitas vezes não recebem o devido reconhecimento por parte da sociedade em geral. Para o bom desempenho na função são necessários estudos constantes para aperfeiçoamento, são inúmeros trabalhos para serem corrigidos e planejados fora da sala de aula. Na maioria das vezes as tarefas continuam fora do trabalho e não se percebe nenhuma recompensa financeira ou algum tipo de reconhecimento social por isso. Se o trabalho dá certo é apenas a obrigação cumprida e se não produz efeitos imediatos, as críticas surgem de todos os lados (CODDO, 1999, p. 67).

Ao estabelecer vínculos diários com seus alunos, com seus colegas e com os demais funcionários da escola, o professor acaba exaurido emocionalmente, podendo causar o aparecimento de depressões, angústias, insatisfações, ansiedade e estresse, até chegar à exaustão. O professor acaba

fazendo muito além do que suas condições de trabalho permitem, exige muito de si mesmo, não consegue relaxar; é professor vinte e quatro horas por dia, e é daí que resulta um profissional cansado, abatido, sem vontade de ensinar, o que pode desencadear uma situação de esgotamento físico e mental.

Para Wallau (2003):

[...] o verdadeiro sentido do trabalho faz com que o homem encontre significado e razão de viver, quando configura-se como experiência saudável, necessário à sobrevivência e permeado pela motivação, fazendo parte da construção da sua identidade; quando o está inserido num paradigma negativo, gerando estresse, encontra-se vinculado à insatisfação psíquica do trabalhador (p 22).

Seguindo esta linha de pensar, temos uma afirmação de Codo (1999, p.259) que reforça;

[...] não tendo alternativa, se sentindo esgotado, desenvolve um sentimento de baixa autoestima profissional e de impotência porque, por mais que faça, não conseguirá fazer tudo o que tem vontade de fazer ou que acha que deveria fazer. São forças iguais que puxam em direções opostas. Angustia-se e como passo seguinte, procura se afastar do que lhe causa dor. Mas como? Não quer largar a escola. Não quer largar a família. É pelos dois que esta brigando. Então, se protege se afastando, hipoteticamente do afeto que o trabalho lhe exige e que a família lhe cobra. Finge que não sente. Desmotiva-se. E sofre.

## **2.2 Estresse**

A vida urbana praticamente obriga o ser a viver constantemente no corre-corre. Como perfeitos escravos do relógio perde-se horas de sono, alimenta-se mal, uma agenda repleta de compromissos, procura-se às vezes estender o dia, como se fosse possível, para além 24 horas e dificilmente reserva-se tempo para o lazer. Na verdade em muitos casos o lazer nem faz parte da sua vida. A fadiga constante ou o tão comum estresse é consequência dessa rotina onde, na sua forma negativa, é um problema crônico dos tempos modernos.

Trata-se de um agente silencioso, quase que imperceptível que pode provocar baixa no sistema imunológico do ser humano, facilitando o surgimento

de várias doenças; redução da hemoglobina, provocando uma má oxigenação dos órgãos; aumento dos níveis de adrenalina no organismo, resultando em um aumento da pressão arterial e dos batimentos cardíacos, etc. São inúmeras e importantes as complicações na saúde do ser humano causadas pelo estresse negativo e estes merecem estudos aprofundados.

Todas as pessoas já experimentaram o estresse uma ou outra vez na vida. Uma prova a ser realizada, ter pouco tempo para a realização das suas tarefas, os problemas financeiros, pessoais, familiares, de relacionamento, qualquer desses conflitos gera situações estressantes.

Estudos apontam que o estresse é um mecanismo normal e indispensável de defesa do organismo, que reage diante de agressões do meio externo e interno. Ele é importante para enfrentarmos emoções fortes, desafios. É uma adaptação do organismo a uma determinada situação e surge quando o indivíduo precisa lidar com situações de ansiedade. O Eu estresse como ficou conhecido por Hans Selye, na década de 1950, ocorre na fase inicial do estresse, quando o indivíduo após se afastar de uma situação estressora volta a adaptar-se aos níveis normais (WALLAU, 2003).

O homem precisa adaptar-se ao ritmo da vida, pois as mudanças são rápidas. A forma ágil como a sociedade movimenta-se causam muitas pressões no ser humano, assim como as inovações tecnológicas e a rapidez da transformação das informações provocam um mister de urgência, de pressão, de imposição, onde tudo é pra ontem, o que leva o ser humano ao estresse.

O estresse é hoje sinônimo de perigo. É um alerta para as pessoas. O homem convive diariamente com agentes estressores, é inevitável. Viver em nosso mundo atualmente é estar sob pressão constante, seja pelo trabalho, pela agitação das cidades, pela violência, entre outros. Segundo Lima (2005) um indivíduo que não se sente bem é incapaz de produzir de acordo com o seu potencial, não interage, não tem motivação e corre risco de adoecer. Para a autora o estresse causa sofrimento, deterioração e envelhecimento no nosso organismo onde o importante é o equilíbrio.

Segundo Pinotti (2003) o estresse se identifica como um conjunto de reações que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que o irrite, excite, amedronte e/ou faça feliz. Uma situação difícil que precipite estado de ansiedade são propícias ao estresse. Atividades diárias bem organizadas e que respeitem os limites do corpo, produzem energia e desenvolvem um equilíbrio físico. O estresse é gerado a partir de comportamentos inadequados e pela desorganização de tarefas mentais.

Já o estresse ocupacional é aquele advindo de tensões, frustrações, experiências desagradáveis, depressões que são desencadeadas por fatores estressores localizados no ambiente de trabalho. Os fatores que desencadeiam o estresse ocupacional dependem da individualidade de cada trabalhador, pelos relacionamentos e a atmosfera estabelecida no ambiente de trabalho e ainda as condições em que o trabalho é realizado.

Para Wallau (2003) o estresse laboral, ou seja, o estresse no trabalho se apresenta no momento em que o trabalho não possa ser considerado como elemento importante na construção da autoimagem, da satisfação emocional e patrimonial, quando o trabalho está inserido em um paradigma negativo, vincula-se a insatisfação psíquica, o que gera estresse.

São muitas as condições que levam um indivíduo ao estresse laboral. A literatura aponta cinco como sendo possíveis causas de desgaste no trabalho: ambiguidade e conflitos; carga de trabalho; tomada de decisões; ritmo de trabalho e demanda.

- Ambiguidade indica o quanto que o funcionário tem de conhecimento sobre as suas funções e quais suas responsabilidades na empresa;
- A carga de trabalho são as exigências que a empresa impõe ao funcionário, seja quantitativas ou qualitativas.
- A tomada de decisões é o controle que o funcionário tem de escolher suas tarefas e de decidir como realizá-las, encontrando recursos para concluí-las.
- A quarta causa de desgaste no trabalho é o ritmo intenso e sobrecarregado de trabalho que afeta a fisiologia humana.

- Como última causa tem a demanda que indica a habilidade em lidar com o ambiente.

Em docentes o estresse ocupacional pode ser detectado através de constantes faltas ao trabalho e frequentes problemas de saúde. Ensinar é uma atividade estressante com desgastes emocionais diários, com repercussões evidentes na saúde física e mental e no desempenho profissional (REIS, 2006). Fica evidente que tanto na natureza do trabalho docente quanto nas condições em que ele exerce suas funções existem vários fatores estressores que se persistirem podem levar o professor à síndrome de burnout, ou seja, um quadro clínico mental extremo de estresse ocupacional, que surge em decorrência do estresse crônico ou após o mesmo (WALLAU, 2003).

Segundo Codo (1999), burnout é a síndrome na qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho, de forma que qualquer esforço parece inútil, os profissionais mais expostos à síndrome são os profissionais que mantêm contato direto com sua clientela. É caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e falta de envolvimento pessoal no trabalho.

Administrar o estresse é assumir a responsabilidade de que a sua vida é única e exclusivamente responsabilidade sua, e cabe a cada indivíduo, tomar consciência de suas atividades diárias e da importância da procura pela qualidade de vida. É impossível evitar o estresse, mas é possível conhecê-lo e controlá-lo, pois certo nível de estresse pode nos ajudar a enfrentar desafios diários. O professor que aprende a identificar e controlá-lo, pode torná-lo um aliado na luta diária contra o desgaste profissional, tornando sua profissão mais prazerosa e saudável, acrescentando qualidade no seu dia e na sua vida.

### **2.3 Motivação**

Com a Revolução Industrial surgiram investimentos, por parte das empresas, em relação ao desenvolvimento humano, passou-se a pensar no trabalhador como um todo e a entender que cada ser humano quando realiza uma determinada tarefa põem em jogo suas capacidades de maneira única, individual. Com o objetivo de aumentar a eficiência no processo industrial

passou-se a ter um olhar mais cuidadoso sobre os aspectos motivacionais do trabalhador, agrupando os objetivos organizacionais junto aos objetivos individuais (BERGAMINI, 1997).

O trabalho exerce papel importante na vida do ser humano, é nele que passamos a maior parte do nosso dia, acredita-se que o elo que o trabalhador mantém com a empresa é um elo habitual e que em condições favoráveis, cada pessoa exerce com naturalidade seu poder criativo, buscando seu referencial.

Para Berganini (1997) “a motivação é considerada como um aspecto intrínseco às pessoas; ninguém pode, por isso mesmo, motivar ninguém, sendo que a motivação específica para o trabalho depende do sentido que se dá a ele” (p. 24).

Quando fala-se e pensa-se em motivação deve-se levar em conta que a conduta do ser humano não depende somente do meio exterior, mas também de fatores internos. Dentro de situações idênticas cada ser humano vai reagir de uma determinada maneira, o que é interessante e gerador de uma carência ou necessidade para mim pode não ser para o colega que trabalha ao meu lado.

Segundo Bergamini (1997), cada pessoa tem suas próprias orientações motivacionais, depende do sentido que cada um atribui àquilo que faz, o que está ligado diretamente aos valores de cada indivíduo. Quanto mais se aprofunda o conhecimento sobre o comportamento motivacional humano, se percebe que a motivação está ligada ao aspecto que diz respeito à sua própria felicidade pessoal.

Abraham Maslow, psicólogo clínico, nas décadas de 1940 e 1950, baseando-se em suas observações, pressupôs duas premissas básicas a respeito do comportamento motivacional. Primeiro as pessoas perseguem a satisfação dos seus desejos e em uma segunda etapa, quando as necessidades não podem ser satisfeitas, geram estados de tensão interior que fazem com que o indivíduo tente reduzir esta tensão obtendo o equilíbrio interior e uma vez satisfeita a carência ou necessidade, ela perde seu potencial enquanto força motivadora (BERGAMINI, 1997).

Bergamini (1997) diz que é o desequilíbrio psicológico ou orgânico que faz com que o indivíduo vá à busca daquilo que é capaz de saciar sua carência naquele momento. Concluímos que todo comportamento motivacional só existe em função de um estado interior de carência, de uma necessidade. Quanto maior este estado interior, maior será a motivação. A satisfação da necessidade é uma atividade oposta à motivação, pois uma vez satisfeita, extingue-se a motivação.

#### **2.4. Qualidade de vida**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) refere-se ao termo “Qualidade de Vida” uma visão global considerando cinco dimensões: saúde física, psicológica, nível de independência (tomada de decisões, capacidade de realização e capacidade de trabalho), relações sociais e meio ambiente, como determinante para o nível da qualidade de vida de cada indivíduo. Assim ela deve ser entendida dentro das experiências do cotidiano de cada indivíduo, sem ser utilizado um conceito geral, pois viver com qualidade é satisfazer exigências e demandas de uma determinada situação dentro de um contexto particular (CARVALHO, 2003).

Para Seidl e Zannon (2004), existem duas tendências para a conceitualização de Qualidade de Vida, uma mais genética e outra relacionada à saúde. Dentro do conceito genético é definida como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões, e preocupações. Já relacionado à saúde o conceito está voltado aos aspectos diretamente ligados às enfermidades ou às doenças.

A noção de Qualidade de Vida de um lado esta relacionada ao modo, as condições e estilos de vida e por outro lado inclui as ideias de desenvolvimento sustentável e ecologia humana (MINAYO, HARTZ & BASS, 2000).

Os autores nos dizem também que Qualidade de Vida é definida pela forma com que cada sociedade se mobiliza para conquistá-la e ao conjunto de

políticas públicas que induzem e direcionam o desenvolvimento humano. Quanto mais aprimorada a democracia, mais ampla é a noção de Qualidade de Vida.

Em muitos países as condições de vida e saúde têm melhorado de forma contínua, graças aos avanços na saúde pública, na medicina e aos progressos políticos, econômicos, ambientais, sociais e culturais (BUSS, 2000).

Segundo Souza e Carvalho (2003), é necessário a participação de diversos setores da sociedade e a elaboração de estratégias de promoção da saúde, as quais devem voltar o olhar para o estilo de vida e as condições sociais, ambientais e econômicas da população, pois uma boa saúde é o melhor recurso para o progresso social, promovendo assim melhor qualidade de vida.

Para Buss (2000) a saúde se promove centralizando o enfoque no indivíduo, proporcionando condições de vida decentes, educação, cultura física, boas condições de trabalho, formas de lazer e descanso, onde a educação em saúde é o principal elemento para alcançar o objetivo e, complementando a afirmativa, Souza e Carvalho (2003) nos dizem: “uma proposta que se implica na elevação da Qualidade de Vida deve envolver-se de políticas Inter setoriais que incentivem e proporcionem condições de bem estar e desenvolvimento individual e coletivo” (p.517).

Concluí-se então que a Qualidade de Vida é subjetiva em seus conceitos e que a mesma afeta a saúde; e esta pode influenciar sobremaneira a Qualidade de Vida.

## **2.5 LER/DORT em professores**

No Brasil a partir da década de 1980, a LER (lesões por esforço repetitivo) e DORT (distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho), denominações utilizadas para caracterizar um grupo de alterações osteomusculares atribuídas ao trabalho, passaram a despertar a atenção de pesquisadores preocupados com as questões da saúde relacionadas ao

trabalho, devido ao fato de provocarem um impacto na qualidade de vida e um alto custo econômico gerando assim um problema de saúde pública.

L.E.R é o uso abusivo dos músculos e tendões, por movimentos rápidos, repetitivos e de força, em ações estáticas e posturas inadequadas. Tais condições não permitem ao músculo recuperar-se (OLIVEIRA, 1998).

Carvalho AJFP, Alexandre NMC (2006), definem os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), como decorrentes das solicitações do aparelho locomotor durante a execução das atividades da vida diária e ocupacional e eventos traumáticos, podendo desencadear dor, incapacidade funcional, sofrimento físico e psicoafetivo.

Para estes autores são vários os fatores que influenciam no desenvolvimento dos distúrbios osteomusculares os quais destacam: fatores biomecânicos, psicossociais, características individuais e fatores ocupacionais. E com o objetivo de identificar a ocorrência de sintomas osteomusculares em professores do ensino fundamental, realizaram um estudo com professores de 18 escolas da rede pública do Estado de São Paulo, onde para a obtenção de dados utilizaram dois tipos de questionário; um autoaplicável com dados gerais e ocupacionais e o outro questionário Nórdico para avaliar as questões do sistema músculo esquelético.

Os professores que participaram do estudo apresentaram elevada ocorrência de DORT. A coluna lombar, a torácica, a cervical, os punhos e as mãos foram às regiões mais afetadas.

Ao término do estudo, concluíram que a grande procura por auxílio de um profissional da área da saúde e a influência na execução das atividades cotidianas reforçam que os sintomas representam um problema para os profissionais da educação e que são necessários mais estudos dedicados aos distúrbios osteomusculares.

Segundo os literários especialistas nessa área é necessário conhecer a tarefa, e reconhecer os grupos musculares envolvidos e as posturas necessárias e identificar se a exposição tem suficiente intensidade, frequência e duração para provocar uma doença músculo esquelética.

Os membros superiores são propensos a movimentos amplos e precisos e muitas vezes será a ação postural e não a repetição de movimentos que representará ameaça aos tecidos musculares. A postura é definida pela Academia Americana de Ortopedia como um arranjo das partes do corpo. A boa postura é o equilíbrio entre estruturas de suporte, músculos e ossos. A postura adotada pelo trabalhador é resultado do espaço do seu posto de trabalho, das exigências das tarefas e do ambiente em que ele está inserido, podendo gerar esforços sobre o sistema osteomuscular (OLIVEIRA, 1998).

As exigências do trabalho e os fatores individuais determinam a força muscular e o tempo de ação que serão realizadas pelo músculo, essa exigência de energia pode levar à fadiga e a lesões musculares. A resposta muscular se caracteriza como uma série de eventos mecânicos e bioquímicos, incluindo deformação do músculo, aumento da pressão intramuscular, afetando o fluxo de sangue, fisiologicamente a resposta se manifesta em alterações eletroquímicas e metabólicas. A alta tensão gerada faz com que a lesão muscular induza a ruptura das fibras. Quando essas lesões ocorrem diariamente pela atividade do trabalho, o organismo não consegue regenerar os músculos e reparar as lesões, manifestando um quadro de L. E. R/ D.O.R.T. (OLIVEIRA, 1998).

No livro “Tratado de fisiologia do trabalho”, os autores descrevem que a relação entre a intensidade e a capacidade de trabalho é afetada pela intervenção complexa de fatores internos e externos que devem ser levados em consideração (Astrand, p. 447, 2006).

Segundo os autores o desempenho físico no trabalho é influenciado por fatores psicológicos, pela motivação, pela atitude em relação ao trabalho e pelo desejo de mobilizar os próprios recursos para realizar a tarefa. Astrand, (2006);

Uma vez que todas as funções da vida geralmente consistem em um trabalho muscular rítmico e dinâmico, no qual o trabalho e o descanso, contração e relaxamento muscular, são intercalados de modo mais ou menos regular, por intervalos curtos, o modo ideal de executar um trabalho físico é

fazê-lo de modo dinâmico, com breves períodos de trabalho interrompidos por pausas curtas (p.448).

No caso dos professores, nem sempre a utilização dos membros superiores com movimentos amplos e precisos e a repetição dos movimentos representarão ameaça aos tecidos musculares, mas muitas vezes será a ação postural adotada por longo período (muito tempo com um braço levantado para escrever, muito tempo em pé, muito tempo sentado) que poderá ocasionar lesões, ou seja, os movimentos repetitivos.

## **2.6 Ginástica laboral**

Encontra-se registros que desde 1925 esse tipo de ginástica era destinada a operários nas fábricas da Polônia. No Japão era destinada a trabalhadores dos correios sendo utilizada diariamente como forma de descontração e promoção da saúde. No início da década de 1960 foram implementadas nas empresas da Bulgária, Alemanha, Suécia e Bélgica os programas de atividade física. O Japão nessa mesma década consolidou e tornou obrigatória a Ginástica Laboral Compensatória (LIMA, 2005).

No Brasil, em 1973, a Escola de Educação Física da Federação de Estabelecimentos de Ensino Superior em Novo Hamburgo-RS foi pioneira da Ginástica Laboral com o projeto “Educação física Compensatória e Recreação”, elaborado a partir da proposta de exercícios físicos baseados em análises biomecânicas. Juntamente com o SESI (Serviço Social da Indústria), a Federação de Estabelecimentos de Ensino Superior em Novo Hamburgo RS - (FEEVALE) e a Associação Pró-Ensino Superior em Novo Hamburgo- (ASPEUR), implantou a Ginástica Laboral Compensatória, um projeto que teve início em 23 de novembro de 1978, em cinco empresas do Vale dos Sinos.

Em 1987 a tenossinovite foi reconhecida como doença profissional, pela portaria 4.602 do Ministério da Previdência e Assistência Social, exigindo medidas por parte do empresariado, dando ênfase a qualidade de vida no trabalho.

Em 1989 a Associação Nacional de Medicina do Trabalho declarou que o Ministério do Trabalho implantaria a prática da atividade física como prevenção de doenças crônico-degenerativas (LIMA, 2005).

A Ginástica Laboral teve sua grande explosão no Brasil nos anos 90 e passou a ser utilizada como medida de promoção da saúde do trabalhador, sendo adotada a prática de exercícios diários no local do trabalho por várias empresas. Um grande divulgador e incentivador da Ginástica Laboral é o Serviço Social da Indústria (SESI), que coordena várias atividades nessa área (LONGEM, 2003).

Segundo Lima (2005), foi na década de 1990 que a Ginástica Laboral passou a ser compreendida como um grande instrumento na melhoria da saúde do trabalhador, reduzindo e prevenindo problemas ocupacionais.

O termo Laboral e trabalho constituem sinônimos. A palavra trabalho vem da Roma antiga e esta ligada a uma forma de tortura, onde era usado um instrumento em forma de tripé, o “**tripalium**”. Já os Italianos usavam a expressão **travaglio** para designar a palavra lavoro, derivada de lavor, termo latino para definir trabalho, de onde originou a palavra laboral. (WALLAU, 2003)

Para Lima (2005), Ginástica Laboral é como um conjunto de atividades físicas, programadas a partir da atividade profissional exercida durante o expediente e que tem como finalidade compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho e ativar as menos utilizadas.

Outro conceito encontrado define Ginástica Laboral como atividade física diária, realizada no local de trabalho, com exercícios de compensação para movimentos repetitivos, para ausência de movimentos e para corrigir posturas incorretas.

Longem (2003) aponta como definições para a Ginástica Laboral: atividades recreacionais com exercícios físicos em empresas; atividade física programada no trabalho, de leve a moderada, os exercícios pré-definidos e instalados nas pausas programadas durante o horário de trabalho; os exercícios orientados e supervisionados por profissionais ou de auto-gestão, comandados pelos próprios funcionários, que recebem o nome de multiplicadores da Ginástica Laboral; atividades que mesclam os dois conceitos

e ainda uma série de outras interpretações e aplicação de exercícios como forma de promoção da saúde no trabalho.

### **2.6.1 Tipos de Ginástica Laboral**

A Ginástica Laboral é estabelecida em três tipos, de acordo com o momento da sua aplicação e o objetivo a ser alcançado, sendo eles:

1. **Ginástica de Aquecimento ou preparatória:** é realizada antes do início da jornada de trabalho, tem a duração de 5 a 10 minutos e tem por objetivo preparar o funcionário para sua tarefa, aquecendo os grupos musculares que irão ser solicitados em seu trabalho, alongando as estruturas que serão exigidas, aumentando a irrigação sanguínea, lubrificando articulações e tendões, amenizando possíveis acidentes musculares. É utilizado também como despertador, fazendo com que os funcionários sorriam, espreguicem, renovando as energias promovendo o clima de bem-estar e de motivação no local de trabalho. O aquecimento contribui para a redução da viscosidade intramuscular, diminui o tempo de transmissão das mensagens nervosas e aumenta a velocidade da contração muscular, resultando em uma melhor capacidade de esforço físico.
2. **Ginástica compensatória ou de pausa:** é realizada no meio do expediente, como pausa, interrompendo a monotonia aproveitando para realizar exercícios de compensação para esforços repetitivos, estruturas sobrecarregadas e posturas incorretas utilizadas nos postos de trabalho. Promovem um alívio no cansaço, através de exercícios de descontração muscular e relaxamento, automassagens e massagens. Tem a duração aproximada de 10 minutos.
3. **Ginástica de relaxamento ou final de expediente:** é realizada no final do expediente com a duração de 10 minutos e é baseada em exercícios de relaxamento muscular e alongamento. Seu objetivo é, além de oxigenar as estruturas musculares envolvidas no dia de trabalho, promover alguns minutos para que o trabalhador pense sobre si e auto

avaliar-se fazendo uso de exercícios de alongamento e consciência corporal, possibilitando um aprendizado motor para reduzir a ansiedade e tensão podendo despertar a consciência do trabalhador para que passe a coordenar seus movimentos, economizando energia e evitando a fadiga.

A Ginástica Laboral tem como objetivo proporcionar ao indivíduo uma melhora na capacidade funcional por meio de exercícios de alongamento, dinâmicas de recreação e prevenção de lesões ocupacionais. As atividades devem ser programadas após uma avaliação do ambiente de trabalho e do funcionário, devendo respeitar a realidade e as condições disponíveis (PINOTI, 2004).

Através de adaptações físicas, psicológicas e fisiológicas a Ginástica Laboral melhora a flexibilidade e a mobilidade articular; previne a fadiga muscular; minimiza os vícios posturais; aumenta a disposição e o ânimo para o trabalho; diminui o sedentarismo e a procura ambulatorial; melhora a produtividade; promove o autoconhecimento e o relacionamento interpessoal; atua na prevenção da L.E.R. e a D.O.R.T. (LIMA, 2005).

Um programa de Ginástica Laboral pode contribuir na diminuição de fatores estressantes estimulando os indivíduos a reavaliarem o modo de pensar, organizarem seu tempo e espaço, permitirem-se momentos de lazer e descontração, já que nem sempre o lazer faz parte da sua rotina e, principalmente, contribuir para uma mudança no seu estilo de vida. Além desses benefícios permite ainda uma ligação mais intensa entre a empresa e o trabalhador, melhorando a imagem da empresa perante os funcionários e a sociedade, por meio da valorização do seu trabalho, promovendo uma maior socialização e trabalho em equipe, reduzindo as despesas por afastamentos médicos, aumentando assim a produtividade e qualidade do serviço prestado.

## CAPÍTULO 3

### 3. METODO

#### 3.1. Caracterização do estudo

O estudo se caracterizou em um primeiro momento como quantitativo, por meio da coleta de dados sobre dor e desconforto nos professores, antes e após a aplicação das aulas de Ginástica Laboral, com a utilização do diagrama de Corlette Bishop (1976).

A pesquisa quantitativa é aquela que utiliza instrumentos para coleta de dados expressando informações numéricas, estatísticas, aplicados a uma mostra representativa de um universo a ser pesquisado, contra qualquer subjetividade (CAUDURO, 2004).

Em um segundo momento ela se caracterizou como qualitativa interpretativa, utilizando entrevistas semiestruturadas, com o objetivo de obter informações detalhadas sobre os resultados da aplicação de um programa de Ginástica Laboral, em cada participante.

A pesquisa interpretativa orienta a descrição e interpretação dos fenômenos sociais e se interessa pelos significados e intenções das ações humanas (CAUDURO, 2004).

Esta abordagem metodológica não se preocupa em generalizar os resultados, ela proporciona ao pesquisador reduzir a distância entre a teoria e os dados, pois compreenderá os acontecimentos pela sua descrição e interpretação, a partir da exploração de conceitos, atitudes, comportamentos, opiniões e atributos do universo pesquisado, avaliando aspectos emocionais e intencionais implícitos nas opiniões, tendo como característica a subjetividade (CAUDURO, 2004).

As duas abordagens se completam estando a serviço do objeto de pesquisa, com o objetivo de tirar o melhor possível, os saberes desejados.

### **3.2 Local da Pesquisa**

O Programa foi realizado na Escola Municipal Claudemir Carvalho, Cidade de Parintins-AM onde foram utilizados uma sala de aula e o pátio da escola para as intervenções. Fizemos uso de bastões, elástico tipo macarrão, fitas, colchonetes, pequenas bolas de borracha espinhosa, bexigas do tipo tripa, aparelho de som, notebook e data show para apresentação de vídeos.

### **3.3 Sujeitos da Pesquisa**

Os sujeitos do estudo foram treze (13) professores municipais, efetivos e contratados por tempo certo pela Prefeitura Municipal. Como critério de inclusão considerou-se todos os professores voluntários efetivos, ativos no período da coleta de dados e que estavam trabalhando em salas de aula, diretamente com os alunos. Foram excluídos a gestora e dois (02) professores que, por motivo de não comparecimento, deixaram de realizar no mínimo 70% do programa.

A população deste estudo foi constituída por professores da Escola Municipal Claudemir Carvalho e para participar do programa, foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão:

- a) Ser professor regular na Escola Municipal Claudemir Carvalho; e
- b) Concordar em participar do programa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Já os critérios de exclusão fora:

- a) Não Ser professor regular na escola Municipal Claudemir Carvalho;
- b) Não concordar em participar da pesquisa, ou seja, não assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE);
- c) Não completar no mínimo 70% do programa.

A amostra foi por conveniência, totalizando 13 professores como sujeitos da pesquisa, sendo 11 mulheres e 02 homens, que atenderam os critérios de inclusão apresentados acima.

### **3.4. Instrumentos de coleta de dados**

Para a realização da pesquisa foram utilizados os seguintes instrumentos de coleta de dados: o diagrama de Corlett e Bishop (1976) adaptado, a entrevista semiestruturada e observações.

#### **3.4.1. Diagrama de Corlett e Bishop**

O Questionário de Desconforto de partes do corpo (QD) é uma adaptação do instrumento desenvolvido por Corlett e Bishop (1976) e tem o objetivo de medir a ocorrência de desconforto em partes localizadas do corpo. Consiste de uma folha com um mapa corporal dividido em 27 partes. Utiliza uma escala progressiva constando cinco parâmetros, a saber: 1= nenhum desconforto/dor; 2= algum desconforto/dor; 3= desconforto/dores moderado; 4= bastante desconforto/dor; 5= desconforto/dor intolerável. Os avaliados deverão preencher um questionário bipolar, levando em consideração os parâmetros supracitados, marcando com um "X" o valor correspondente (anexo).

#### **3.4.2 Entrevista semiestruturada**

O uso da entrevista tem como vantagem a captação imediata da informação desejada. Trata-se de uma conversa entre duas ou mais pessoas, o que permite maior aproximação com o indivíduo e maior aprofundamento tornando-a eficaz na obtenção de informações (BIRCK, 2004).

A entrevista semiestruturada foi aplicada com a utilização de um esquema básico, que permite adaptações inclusive durante a realização da mesma, oportunizando ao entrevistado liberdade para abordar assuntos relevantes ao tema.

Esse tipo de procedimento aplicado foi elaborado pelo próprio pesquisador contendo perguntas abertas a fim de oportunizar aos professores a liberdade de expor seus sentimentos em relação a sua profissão. O tempo de

arquivamento do conteúdo das entrevistas foi de seis meses, após esse período serão destruídas.

### **3.4.3 Observação participante**

Especificamente a observação trata-se de um olhar ativo e não apenas uma contemplação ou olhar passivo, é um privilegiado modo de contato real. O seu objeto de pesquisa será o guia orientando e organizando o olhar do pesquisador, levando-o a deter-se em determinado fato ou acontecimento (LAVILLE C. & DIONNE J. 1999).

A observação participante é um método que serve para explorar ambientes de trabalho, onde o pesquisador está integrado ativamente, efetivamente inserido no contexto investigado, tendo por objetivo reunir o máximo de dados, fixando e registrando cuidadosamente o maior número de informações, que adquirem mais sentido por estarem sendo coletadas em um contexto (LAVILLE C. & DIONNE J. 1999).

### **3.5. Coleta de dados**

No primeiro momento da pesquisa foram aplicados a pesquisa semiestruturada (Apêndice I) e o questionário do diagrama de Corlett e Bishop (anexo I), onde foi feito um mapeamento das áreas de dor e desconforto apontadas pelos professores. Depois de aplicado o diagrama foi montado um programa e a partir deste foi realizado com os professores três sessões de Ginástica Laboral por semana, com a duração de dez minutos cada, durante quatro (04) meses, ministradas pelo próprio pesquisador.

Novamente foram aplicados a pesquisa semiestruturada (Apêndice II) e o diagrama de Corlett e Bishop para identificarmos alterações, após as aplicações das aulas de Ginástica Laboral, nos pontos de dor e desconforto apontados no primeiro diagrama.

As entrevistas semiestruturadas foram realizadas antes (início da pesquisa) e depois da última sessão de Ginástica Laboral do programa, em ambiente reservado, registradas por um gravador, sendo que as informações relativas às pessoas e a instituição são confidenciais, não havendo divulgação

das mesmas, entrevistas essas que foram posteriormente transcritas e arquivadas por seis meses e apagadas depois desse período.

### **3.6. Procedimento de Análise dos Dados**

Por meio dos dados coletados a partir da aplicação do diagrama supracitado, aplicado antes e após o programa de Ginástica Laboral, com o objetivo de detectar os pontos de dor e desconforto durante o trabalho dos professores, foi realizada a análise quantitativa da pesquisa traçando um gráfico com o resultado obtido antes e após as aulas de Ginástica Laboral, e posteriormente interpretá-los. Os dados foram armazenados em uma planilha do Excel, os dados quantitativos foram analisados no programa estatístico “Medcalc”.

A análise qualitativa foi realizada de acordo com a proposta feita por Bardin (2004), sendo que a mesma consiste na análise de conteúdo dos participantes de maneira indiferente e imparcial, onde a análise é baseada exclusivamente no teor relatado pelo sujeito, que compreendeu as seguintes etapas:

- Identificação das idéias centrais de cada entrevistado sob a luz da neutralidade;
- Categorização destas idéias em forma de tabela,
- Interpretação destes resultados e abordagem dos principais discursos apresentados pelos sujeitos, sendo estes expostos no próximo capítulo.

### **3.7. Programa de Intervenção- Ginástica Laboral:**

A prática da Ginástica Laboral proposta foi realizada no início do trabalho, ou seja, no início do turno, durante os intervalos das aulas e ao final do expediente dos professores com duração de dez minutos diários. O programa de atividades foi desenvolvido após uma avaliação criteriosa do ambiente de trabalho, respeitando a realidade do indivíduo e as condições disponíveis.

Foram propostos três tipos de Ginástica Laboral ao longo do projeto, sendo desenvolvidas de acordo com a demanda dos professores e horários

programados, visando sempre atender, com ênfase, a sua totalidade. Todas as atividades foram ministradas e acompanhadas pelo pesquisador, o qual tem conhecimento para desenvolvê-las. Os tipos de ginástica foram as seguintes:

**1- Ginástica laboral preparatória:**

Realizada antes ou logo nos primeiros momentos do início do trabalho. Na maioria das vezes não é possível implantá-la em todos os setores antes de iniciar a jornada, mas logo no seu início e isso não a descaracteriza como preparatória. Ela é constituída de aquecimentos e/ou alongamentos específicos para determinadas estruturas exigidas. O objetivo foi aumentar a circulação sanguínea, lubrificação e aumento da viscosidade das articulações e tendões. Geralmente teve duração de 10 minutos.

**2- Ginástica Laboral compensatória:**

Realizada no meio da jornada de trabalho, com uma pausa ativa para executar exercícios específicos de compensação. Praticada em espaço livre, utilizando exercícios de descontração muscular e relaxamento, visando diminuir a fadiga e prevenir as enfermidades profissionais crônicas.

**3- Ginástica laboral de Relaxamento:**

Realizada ao final das aulas com objetivo de proporcionar o relaxamento muscular e mental dos professores. Ela é baseada em exercícios de alongamentos bastante relaxantes para oxigenar a musculatura envolvida no trabalho diário e aliviar também a mente após um dia de completa exigência física e mental, decorrente do trabalho docente.

## CAPÍTULO 4

### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Para uma melhor compreensão dos resultados, esta seção foi subdividida de acordo com os objetivos propostos pela pesquisa, sendo eles:

- ✓ Compreender os resultados de um Programa de Ginástica Laboral proposto a um grupo de professores do ensino fundamental da Escola Municipal Claudemir Carvalho em seu contexto de trabalho, no município de Parintins/AM;
- ✓ Investigar as principais queixas dos professores em relação à dor e ao desconforto antes e após a intervenção com o Programa de Ginástica Laboral;
- ✓ Investigar as principais queixas dos professores em relação ao estresse, angústia e motivação antes e após a intervenção com o Programa de Ginástica Laboral;
- ✓ Analisar o relacionamento interpessoal do grupo de professores após a aplicação de um programa de Ginástica Laboral;
- ✓ Apresentar os benefícios promovidos pelo programa de ginástica laboral aos professores nos diferentes aspectos.

#### **4.1. Perfil sócio-demográfico dos professores de uma escola da rede pública de ensino do município de Parintins/AM.**

A presente pesquisa se deu com os professores de uma escola da rede pública de ensino do município de Parintins/AM e a tabela abaixo apresenta suas características sócio-demográficas:

Tabela 01. Características sócio-demográficas dos professores de uma escola da rede pública de ensino do município de Parintins/AM.

<b>VARIÁVEIS</b>		<b>N</b>	<b>%</b>
<b>SEXO</b>	<b>MASC.</b>	<b>02</b>	<b>15,4</b>
	<b>FEM.</b>	<b>11</b>	<b>84,6</b>
<b>IDADE</b>	<b>20 A 30 ANOS</b>	<b>03</b>	<b>23,1</b>
	<b>31 A 40 ANOS</b>	<b>04</b>	<b>30,7</b>
	<b>41 A 50 ANOS</b>	<b>03</b>	<b>23,1</b>
	<b>51 A 60 ANOS</b>	<b>03</b>	<b>23,1</b>
<b>ESCOLARIDADE</b>	<b>SUP. INCOMP.</b>	<b>05</b>	<b>38,5</b>
	<b>SUP. COMPLETO</b>	<b>06</b>	<b>46,2</b>
	<b>MESTRADO</b>	<b>02</b>	<b>15,4</b>
<b>TEMPO EM QUE LECIONA</b>	<b>&lt; 2 ANOS</b>	<b>02</b>	<b>15,4</b>
	<b>02 A 06 ANOS</b>	<b>02</b>	<b>15,4</b>
	<b>07 A 10 ANOS</b>	<b>02</b>	<b>15,4</b>
	<b>&gt;11 ANOS</b>	<b>07</b>	<b>53,9</b>
<b>QUANTAS ESCOLAS LECIONAM</b>	<b>UMA ESCOLA</b>	<b>07</b>	<b>53,9</b>
	<b>DUAS ESCOLAS</b>	<b>05</b>	<b>38,5</b>
	<b>TRES ESCOLAS</b>	<b>01</b>	<b>7,7</b>
<b>PRATICA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA</b>	<b>SIM</b>	<b>04</b>	<b>30,8</b>
	<b>NÃO</b>	<b>09</b>	<b>69,2</b>
<b>AFASTAMENTO DO TRABALHO POR RECOMENDAÇÃO MÉDICA</b>	<b>SIM</b>	<b>05</b>	<b>38,5</b>
	<b>NÃO</b>	<b>08</b>	<b>61,5</b>

De acordo com as análises, algumas características merecem destaque, como elas: 11 participantes do sexo feminino e 02 do sexo masculino; a faixa etária dos participantes variou de 20 a 58 anos, demonstrando ser um ambiente bem eclético; dos 13 participantes, 07 (53,9%) lecionam há mais de 11 anos e não havia, até o momento, participado de algum programa dessa natureza; 05 professores (38,5%) trabalham em duas escolas demonstrando que possuem pouco ou nenhum tempo para a prática de atividade física e lazer, pois suas atribuições extraclasse, em tese, dobram; 69,2% (9) dos professores não praticam atividade física de lazer; 05 professores (38,5%) precisaram em algum afastamento do trabalho por recomendações médicas (estafa, estresse ou dores).

Em sua dissertação de mestrado, Martins (2000, pg. 19), afirma que as mulheres são acometidas pela D.O.R.T. de duas a três vezes mais que os homens, devido a cinco fatores principais: maior fragilidade devida sua estrutura orgânica; variação hormonal; menosprezo de sua condição de trabalho (vista como “secundária”, afetando psicologicamente a mulher); jornada continuada (às atividades do trabalho são somadas atividades domésticas); não aceitação nos cargos de chefia ou assédio sexual (gerando alto nível de tensão).

A autora argumenta (pg. 27) que “uma vez assimilados os benefícios que a atividade física pode trazer, é grande a probabilidade dos empregados continuarem a realizar este tipo de atividade, mesmo sem tantos incentivos por parte da empresa”. Os resultados da presente pesquisa demonstram que poucos participantes se engajam em atividade física, o que revela maiores chances de queixas, desconfortos e doenças provenientes de pessoas fisicamente inativas.

Ainda de acordo com a autora, (Apud MONTEIRO 1993), os acidentes durante a jornada de trabalho ocorrem mais durante as primeiras horas deste período por causa do estado de inércia física, psíquica e sonolência em que se encontra o empregado. A maior parte destes acidentes atinge o sistema musculoesquelético do trabalhador (como distensões músculo-ligamentares, entorses e lesões degenerativas), provocando seu afastamento do trabalho e,

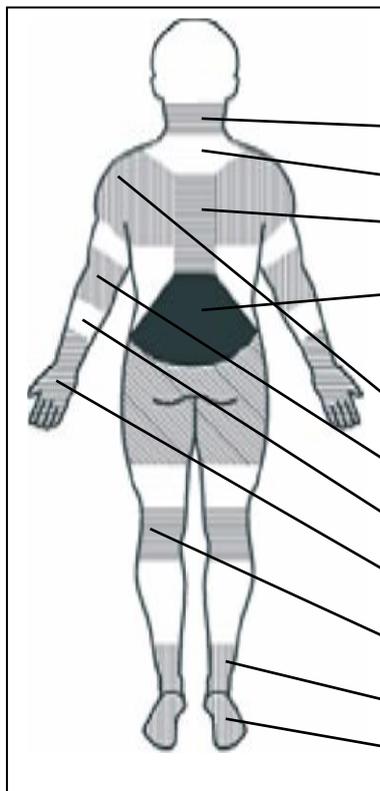
consequentemente, prejudicando a produtividade da empresa, o que reforça a necessidade de mudar o estilo de vida, principalmente relacionado ao lazer.

#### **4.2 Principais queixas dos professores relacionadas à dor; desconforto; estresse; angústia e motivação.**

Na primeira fase da pesquisa participaram quinze professores e a gestora da escola, dos quais onze são professores de sexta a nona e quatro de segunda a quinta. Desses apenas dois são homens. Foi aplicado com os professores o diagrama de Corlett e Bishop para mapear as áreas de dor e desconforto sentidas pelos mesmos.

##### **4.2.1 resultados obtidos antes do Programa**

Por meio desses dados coletados na primeira fase do programa, foi possível construir o esquema abaixo que apresenta as áreas demarcadas pelos professores como as mais atingidas pela dor/desconforto:



REGIÃO	INTENSIDADE				
<b>TRONCO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
• Pescoço	0	2	3	8	0
• Cervical	0	0	4	9	0
• Costas superior	0	2	8	2	1
• Bacia	0	10	3	0	0
<b>LADOS ESQUERDO E DIREITO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
• Ombros	0	2	11	0	0
• Braços	0	1	12	0	0
• Antebraços	0	4	9	0	0
• Punhos e mãos	0	13	0	0	0
• Joelhos	0	8	5	0	0
• Tornozelos	0	2	9	2	0
• Pés	0	2	9	2	0

**Esquema 1 – Principais queixas dos professores relacionadas à dor; desconforto; estresse; angústia e motivação antes do programa de intervenção de Ginástica Laboral.**

Os números de 1 a 5 a carmim demonstram os níveis de intensidade de dor/desconforto, indo de nenhuma (1) a intolerável (5). Os demais números, apresentados ao lado das regiões, demonstram a quantidade de professores que apresentaram dor/desconforto nas respectivas regiões do corpo, apontando a intensidade da dor/desconforto, sendo interessante comentar que as regiões mais indicadas foram o pescoço, a cervical, região superior das costas, bacia, ombros, antebraços, punhos, joelhos, tornozelos e pés.

Este esquema tem por objetivo demonstrar pontos de possíveis alterações osteomusculares atribuídas ao trabalho denominadas LER/DORT, causada pela repetição de movimentos, manutenção de postura inadequada durante o trabalho, sobrepeso, falta de atividade física rotineira e diversos fatores que vêm a contribuir com a tensão como: ambiente de trabalho,

preocupação com os horários em virtude de vários professores lecionarem em mais de uma escola e outros.

Os resultados desse esquema foram utilizados para a elaboração de um plano de intervenção realizado com os professores sendo montada uma sequência de nove aulas semanais de Ginástica Laboral, aplicadas durante quatro meses, três vezes por semana. Os professores tinham aula a tarde e antes do início das suas tarefas aplicamos a ginástica denominada de preparatória, que visa preparar e aquecer a musculatura para o trabalho, aumentar a circulação sanguínea, lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões.

No intervalo da jornada, na hora da merenda escolar, os professores foram submetidos a uma sessão de ginástica laboral compensatória, que visa diminuir a fadiga e prevenir enfermidades profissionais crônicas. Para tanto, procuramos aplicá-la em um espaço ao ar livre (no pátio da escola), utilizando exercícios de descontração muscular e relaxamento.

Ao término das aulas, com o objetivo de relaxar os músculos e mentes dos professores, aplicamos a ginástica laboral de relaxamento que é baseada em exercícios de alongamento muito relaxantes e é utilizado para oxigenar a musculatura mais exigida no trabalho diário e aliviar a mente após certo cansaço e estresse decorrente do trabalho e, principalmente, promover alguns minutos para que o trabalhador pense sobre si, ou seja, promova uma auto avaliação possibilitando ter uma maior consciência corporal, um maior aprendizado motor a fim de reduzir a ansiedade e tensão despertando a consciência do trabalhador para a coordenação de seus movimentos economizando energia e evitando a fadiga.

Nas intervenções foram utilizadas técnicas de respiração, alongamentos com maior intensidade voltados às regiões apontadas no esquema como pontos de dor e desconforto, assim como brincadeiras, automassagens e músicas para descontrair e relaxar o grupo, dando ênfase ao despertar da consciência corporal de cada um e da importância da prática de atividade física.

Dos quinze professores, treze participaram assiduamente do programa e dois abandonaram ainda no primeiro mês. A gestora também não levou à frente o programa alegando que necessitava ausentar-se com frequência da escola por motivo de compromissos administrativos.

A dor, sendo considerada uma experiência sensorial e emocional subjetiva desagradável, difícil de quantificar e qualificar aponta para a necessidade de considerar a descrição individual e o auto registro como evidência acurada, fidedigna e suficiente para detectar a presença e a intensidade da dor (SILVA e RIBEIRO-FILHO, 2006).

Uma das causas mais comuns de dor musculoesquelética é a síndrome dolorosa miofascial, que acomete músculos, tecido conectivo e fâscias, principalmente da região cervical, cintura escapular e coluna lombar, sendo causada frequentemente por sobrecarga de músculos desconicionados, estresses prolongados ou sobrecarga da musculatura antigravitária decorrente da adoção de certas posturas durante a execução de atividades de trabalho ou lazer (TEIXEIRA et al. 2006).

O músculo trapézio superior é um dos que mais desenvolve síndrome miofascial, com pontos-gatilho que se projetam para a região posterior do pescoço e para a região temporal. Isso se deve, geralmente, por falta de apoio dos cotovelos ao sentar, tarefas e posições que solicitam o trabalho do ombro para sustentar o peso de um membro superior por tempo prolongado ou repetidamente (SAKATA e ISSY, 2004a; MENSE et al., 2008).

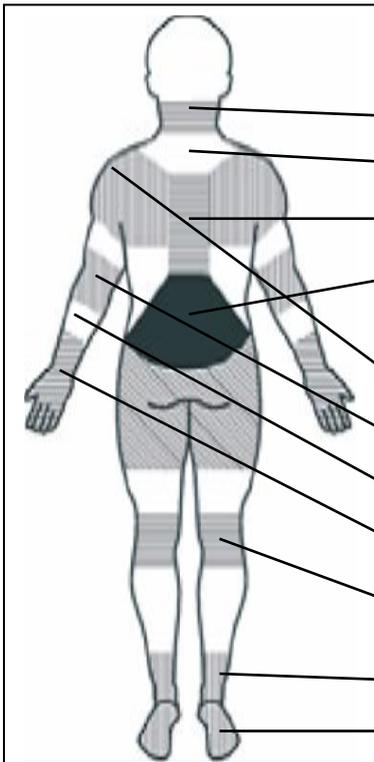
O sistema muscular acometido de um encurtamento ou insuficiência de flexibilidade enfraquece o tecido, e o compromete com aumento de aderências e imbricação das ligações cruzadas do colágeno. Algumas dessas consequências são: aumento do gasto energético, desestabilização da postura, utilização de fibras compensatórias, compressão das fibras nervosas, aumento das incidências de câibras e dor, diminuição da capacidade de trabalho e lazer (BIENFAIT, 1999).

A postura estática prolongada sem o tempo adequado para recuperação pode levar ao desenvolvimento de distúrbios osteomusculares, estresse muscular e fadiga (RANNEY, 2000; SAKATA, 2004).

Após as intervenções foi novamente aplicado o diagrama de Corlett e Bishop com o objetivo de verificar se houveram mudanças em relação a dor e desconforto. Os resultados da avaliação após a prática estão representados no esquema a seguir:

#### 4.2.2. resultados obtidos depois do Programa

Com os dados coletados ao término das intervenções do programa, com o preenchimento do diagrama de Corlett e Bishop, foi possível construir o esquema abaixo que apresenta as variações ocorridas nas áreas demarcadas pelos professores como as mais atingidas pela dor/desconforto:



REGIÃO	INTENSIDADE				
TRONCO	1	2	3	4	5
Pescoço	0 / 2	2 / 5	3 / 6	8 / 0	0 / 0
Cervical	0 / 1	0 / 8	4 / 4	9 / 0	0 / 0
Costas superior	0 / 3	2 / 6	8 / 4	2 / 0	1 / 0
Bacia	0 / 4	10 / 8	3 / 1	0 / 0	0 / 0
LADOS ESQUERDO E DIREITO	1	2	3	4	5
Ombros	0 / 6	2 / 7	11 / 0	0 / 0	0 / 0
Braços	0 / 6	1 / 7	12 / 0	0 / 0	0 / 0
Antebraços	0 / 7	4 / 5	9 / 1	0 / 0	0 / 0
Punhos e mãos	0 / 9	13 / 4	0 / 0	0 / 0	0 / 0
Joelhos	0 / 4	8 / 6	5 / 3	0 / 0	0 / 0
Tornozelos	0 / 4	2 / 7	9 / 2	2 / 0	0 / 0
Pés	0 / 5	2 / 5	9 / 3	2 / 0	0 / 0

**Esquema 2 – Principais queixas dos professores relacionadas à dor; desconforto; estresse; angústia e motivação antes do programa de intervenção de Ginástica Laboral.**

Os números de 1 a 5 a carmim representam os níveis de intensidade de dor/desconforto, indo de nenhuma (1) a intolerável (5). Os números em preto ao lado das regiões do corpo demonstram a quantidade de professores que

apresentaram dor/desconforto nas respectivas regiões do corpo, antes das intervenções. Os números em verde apresentam a quantidade de professores após as intervenções. Através do esquema, pode-se observar que houve grande redução da dor/desconforto nas regiões apontadas sendo as mais significativas as que acometiam os professores com intensidade 3 (moderado), 4 (bastante) e 5 (intolerável).

O esquema supra é autoexplicativo, porém cabe destacar que alguns professores que sentiam fortes dores nas regiões do pescoço, cervical, costa superior, tornozelos e pés, manifestaram total ausência e/ou significativa redução da dor/desconforto ao término do programa. Concluímos que houve grande melhora em relação a desconforto/dor, nos mais variados níveis, evidenciando os benefícios da prática da Ginástica Laboral junto a esse grupo de professores.

Como fator corroborativo, pesquisou-se e foi encontrado um estudo realizado por Martins (2000, pg. 07) em trabalhadores da reitoria da Universidade Federal de Santa Catarina onde foram realizadas sessões de exercícios 15 minutos por dia, 3 vezes por semana, por um período de 4 meses com palestras mensais e dicas semanais sobre atividade física e saúde, tendo sido constatada uma melhora significativa no percentual de gordura, da pressão arterial e níveis de flexibilidade.

Já Resende et al. (2007), demonstraram em um outro estudo realizado com funcionários de tele atendimento, grande melhora da disposição para o trabalho, maior interação com os colegas e satisfação com a empresa, diminuição do estresse e cansaço, além da melhora significativa na percepção de dor do grupo que foi orientado para a prática de exercícios dentro do próprio local de trabalho.

#### **4.3. Compreensão do Programa de Intervenção de Ginástica Laboral acerca da análise dos discursos dos professores participantes da pesquisa.**

De posse dos materiais coletados por meio do diagrama de Corlett e Bishop e das entrevistas realizadas com os participantes faz-se necessário a sua interpretação e análise.

De acordo com Minayo (1994), o conjunto de dados quantitativos e qualitativos não se opõe. Ao contrário se complementam, pois a realidade abrangida por eles interage dinamicamente, excluindo qualquer ausência de ambiguidade. Por isso optou-se pela utilização de ambos os métodos.

Nesta fase da pesquisa, procurou-se fazer uma classificação dos dados, especificando termos ou frases que irão direcionar o trabalho. Foi preciso interpretar da melhor maneira possível o material coletado das entrevistas, relacionar as manifestações mais significantes, a fim de obter uma maior compreensão dos resultados e organizá-los em categorias, de acordo com a técnica escolhida (Bardin, 2004).

De acordo com as análises dos discursos dos sujeitos relacionados à compreensão do programa de intervenção de Ginástica Laboral, encontrou-se 4 categorias, que estão representadas na tabela abaixo:

Tabela 02. Compreensão do programa de intervenção de Ginástica Laboral acerca da análise dos discursos dos professores participantes da pesquisa.

CATEGORIAS	COMPREENSÃO DO PROGRAMA
1	CESSAÇÃO E/OU DIMINUIÇÃO DA DOR.
2	BENEFÍCIOS FÍSICO, EMOCIONAL E SOCIAL.
3	ALTERAÇÃO DO AMBIENTE (Relação interpessoal).
4	CONSCIÊNCIA DA IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO.

Para a apresentação e discussão dos depoimentos, foram substituídos os nomes dos participantes por nomes de frutas e peixes, naturais da região Amazônica, com o intuito de preservar o anonimato dos mesmos.

Quanto a cessação e/ou diminuição da dor (categoria 1) devemos saber que a dor desencadeada pelos distúrbios osteomusculares decorrentes das solicitações do aparelho locomotor durante a execução das atividades diárias e ocupacionais, leva o indivíduo a incapacidade funcional e ao sofrimento físico e psicoafetivo (CARVALHO E ALEXANDRE, 2005).

- ❖ “...aliviou minhas costas e meu ombro, me sinto bem...” (bacaba)
- ❖ “...era o que eu estava precisando, meu ombro doía muito...” (tucumã)
- ❖ “...o alongamento foi muito bom pras minhas costas...” (taperebá)
- ❖ “...já não dói mais as pernas, agora estamos começando a ficar bons...”(araçá)
- ❖ “...a gente até pensa melhor quando não sente dor, né...” (bacaba)
- ❖ “... já não dói mais as pernas agora estão começando a ficar boas...” (araçá)
- ❖ “...ai que coisa boa, devíamos fazer isso todo dia!...” (tucumã)
- ❖ “...durmo melhor agora, não sinto mais as dores na bacia...” (bacaba)

Os membros superiores são propícios aos movimentos amplos e precisos e muitas vezes será a ação postural e não a repetição de movimentos que representará ameaça aos tecidos musculares (OLIVEIRA, 1998).

- ❖ “...eu sou destro e passo muito tempo com o braço direito levantado e ao final do dia sentia muitas dores no ombro direito [...] os alongamentos me ajudaram muito, não sinto mais essas dores...” ( tucunaré)

As demais categorias encontradas nas análises da pesquisa relacionadas à percepção do Programa de Ginástica laboral (categorias 2,3 e 4) estão em discussão nos tópicos que se seguem.

#### 4.4. Percepções quanto aos benefícios físicos, emocional e social do programa de intervenção de Ginástica Laboral

A postura adotada pelo trabalhador é resultado do espaço do seu posto de trabalho, das exigências das tarefas e do clima do ambiente em que ele está inserido, podendo gerar esforços sobre o sistema osteomuscular (OLIVEIRA, 1998).

Por meio de adaptações físicas, psicológicas e fisiológicas a Ginástica Laboral melhora a flexibilidade e a mobilidade articular; atua na prevenção da fadiga muscular; minimiza os vícios posturais; acrescenta disposição e ânimo ao trabalho; diminui o absenteísmo e a procura ambulatorial, melhora a produtividade; promove o autoconhecimento e o relacionamento interpessoal; age na prevenção da L.E.R. e a D.O.R.T. (LIMA, 2005).

- ❖ “...a gente se sente mais leve pra trabalhar e até passei a dormir melhor...” (tucunaré)
- ❖ “... oba! hoje tem ginástica, vamos tirar a preguiça desses corpos!...”
- ❖ “...aquele contato físico, que às vezes a gente fazia aquelas técnicas de um massagear o outro é uma coisa bem legal, que aproxima mais as pessoas também...”(tucumã)
- ❖ “...a gente se valorizando naquele momento, aquilo foi muito bom...” (buriti)
- ❖ “...os colegas se sentiam mais bem humorados, parecia que aumentou o nível de paciência. Foi bem positivo...” (araçá)
- ❖ “...naquele dia tudo fica mais leve, você começa fazendo um relaxamento muscular, então ganha ânimo...” (araçá)
- ❖ “...a gente sai cantando e fica cantando essas músicas que você usa na aula o dia todo...”(açai)
- ❖ “... eu notei muita diferença logo no início porque, parece que você fica mais leve, você sai mais disposta pra aula, parece que ninguém vai conseguir te incomodar...” (açai)

- ❖ “...agora depois disso até a hora do recreio eu fico em paz, ninguém consegue me incomodar...” (buriti)

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 (PINOTI, 2004).

- ❖ “...quando todos saiam de lá juntos, agente brincava e parece que as aulas começavam com um espírito melhor, uma socialização [...] é uma coisa bem que aproxima mais as pessoas...” (buriti)
- ❖ “...até falei com a gestora, pra ela comentar com a Secretária de Educação, como seria importante pra nós...” (araçá)
- ❖ “... foi importante pra uma melhor relação com o grupo de trabalho, entende, porque você socializa, brinca, você descontra...” (cupuaçu)

#### **4.5. Relacionamento interpessoal do grupo de professores após a aplicação de um programa de Ginástica Laboral**

A saúde se promove centralizando o enfoque no indivíduo, proporcionando condições de vida decentes, educação, cultura física, boas condições de trabalho, formas de lazer e descanso, onde a educação em saúde é o principal elemento para alcançar o objetivo (BUSS, 2000).

A Ginástica Laboral tem como objetivo proporcionar ao indivíduo uma melhora na capacidade funcional através de exercícios de alongamento, dinâmicas de recreação e prevenção de lesões ocupacionais. As atividades devem ser programadas após uma avaliação do ambiente de trabalho e do funcionário, devendo respeitar a realidade e as condições disponíveis (PINOTI, 2004).

O professor estabelece vínculos diários com seus alunos, com seus colegas e com os funcionários da escola, isso pode fazer com que se acabe exaurido emocionalmente causando o aparecimento de depressões, angústias, insatisfações, ansiedade e estresse até chegar à exaustão (CODO, 1999).

A prática da Ginástica Laboral demonstrou que essa situação foi modificada, como apresentado nos relatos:

- ❖ “...eu acho que os que estavam ali participaram e gostaram, quem estava adorou, quem não estava perdeu muito...” (açai)
- ❖ “...mas já acabou podíamos ficar aqui o resto da manhã...” (araçá)
- ❖ “...vamos falar com a gestora pra aumentar o tempo...(risos)...” (cupuaçu)
- ❖ “...ia mais relaxada pra sala de aula...” (tucumã)
- ❖ “...quando a gente tá bem com a gente, tudo fica melhor...” (bacaba)
- ❖ “...até em casa a gente consegue, assim, tem mais paciência...” (taperebá)
- ❖ “...a gente começava com todos assim, num relaxamento, num divertimento, todo mundo começava mais bem humorado, todo mundo ia mais relaxado pra sala de aula, no final também, às vezes têm colegas que cada um batia o cartão e ia embora, colegas que você nem diz tchau e de repente ali a gente se reunia fazia aquele relaxamento, a gente brincava e na hora de ir embora todo mundo dava tchau, tchau, uma coisa mais unida. Você acredita que fulana (nome omitido) não falava comigo direito? Nem bom dia dava. Agora tá diferente...” (tucumã)
- ❖ “...eu achei muito bom porque integrava o grupo...” (tucumã)
- ❖ “...até por estarmos ali reunidos descontraídos, mais um momento de descontração...” (buriti)

Ensinar é uma tarefa estressante, cansativa e com desgastes emocionais muito grandes. Oferecer ao professor propostas que venham ao encontro da qualidade de vida, é uma maneira eficaz de provocar mudanças na

vida de cada profissional e de mostrar que essas podem e devem começar dentro do próprio ambiente de trabalho.

Os depoimentos a seguir demonstram claramente que esse ambiente mudou de forma favorável:

- ❖ “...foi ótimo, há eu gostei muito, pena que terminou, né...” (taperebá)
- ❖ “...que bom que você veio fazer isso com a gente, se deixar por nós a gente desanima...” (buriti)
- ❖ “... foi muito bom, foi ótimo, só que foi pouco tempo, e como foi pouco tempo! eu acho que a escola poderia propor isso pra gente, se fosse uma prática da escola, isso seria muito bom...” (buriti)
- ❖ “...eu acho que você deveria ficar até o final do ano trabalhando com a gente, porque isso é muito bom...você deveria ser contratado! (buriti)
- ❖ “...devíamos começar e terminar o dia com abraços, como fizemos nas brincadeiras, eles trazem energia e conforto...” (pirarucu)
- ❖ “...agora o nosso grupo esta muito bom, gosto muito do grupo, do ambiente, gosto de estar aqui...” (taperebá)
- ❖ “...me dei conta que as vezes não é o grupo, as vezes o problema esta na gente [...], aí eu consegui mudar...” (araçá)

#### **4.6 Percepções quanto à importância do exercício físico dos professores participantes da pesquisa.**

Não era o principal objetivo, porém durante as entrevistas e nas observações realizadas durante as aulas, percebeu-se que surgiu em alguns participantes uma consciência, um desejo de sentir-se bem com seu corpo, de cuidar da sua saúde, enfatizando a importância do exercício físico e aliando-o ao ambiente de trabalho, encontramos a Ginástica Laboral como uma alternativa para incentivar a prática do exercício físico regular visando à promoção da saúde.

O sedentarismo e o estresse são dois dos maiores fatores de risco para o indivíduo, pois nestas condições ele não se sente capaz de produzir, não interage, não tem motivação e corre o sério risco de adoecer (LIMA, 2005).

Durante as intervenções, procurou-se explicar o porquê de determinados movimentos, o que traria de benefícios e perguntávamos, aleatoriamente, se estavam sentindo alguma melhora tanto na parte da flexibilidade corporal quanto nas dores que sentiam. Segue abaixo alguns discursos:

- ❖ “...os alongamentos, é muito bom, a gente sabe que deveria fazer todo dia, mas não faz, é preguiça...” (bacaba)
- ❖ “...eu só tenho pra caminhar de uma escola pra outra e mesmo assim vou de moto [...] eu acho que você me convenceu de que tenho que cuidar mais dessa questão do cuidado com a saúde né, apesar de ser curtinho o tempo, a gente já conseguiu ver diferença [...] tirar 15 minutos pra fazer isso, é muito importante, provavelmente foi essa a sua ideia, fazer com que agente se desse conta de que é importante...” (pirarucu)
- ❖ “...tem jeito de você dar aula particular pra gente? Queremos continuar com as ginásticas mas queremos com alguém qualificado...” (tucumã, cupuaçu, açaí, tucunaré e buriti)
- ❖ “...não conseguia tocar as mãos no chão com as pernas esticadas, agora consigo...” (tucunaré)

Sabidamente escrito por Wallau (2003), o trabalho dá significado ao homem e a ele dá um sentido de vida, mas somente quando configurado como experiência saudável, necessário à sua sobrevivência e permeado pela motivação, sendo peça fundamental à construção da sua identidade. Quando configurado em um paradigma negativo, o trabalho passa a ser nocivo à saúde. Os depoimentos abaixo reforçam essa ideia:

- ❖ “...venho trabalhar com mais ânimo, me sinto bem melhor depois das ginásticas...” (tucunaré)
- ❖ “...me sinto mais feliz com meu trabalho....” (araçá)

- ❖ “...me sinto muito mais disposto e mais paciente com meus alunos...”  
(pirarucu)

Historicamente o termo trabalho teve conotação de sofrimento, de dor, castigo. É fato que o termo sofreu alteração, mas podemos afirmar que ainda, mesmo que implicitamente, mantém sua conotação de sofrimento, de castigo, pois trabalhar é necessário, é quase que uma imposição. Hoje temos o trabalho possuindo duas interpretações: por um lado é fonte de realização, satisfação, prazer, colaborando com o processo de identidade do sujeito, e por outro lado, pode se transformar em um elemento patogênico, podendo ser o causador/precursor de inúmeras doenças físicas e/ou mentais.

O trabalho do professor é demasiadamente carregado pela conotação de sofrimento, pois a ele é necessário unir afeto e trabalho em uma sociedade que aliena o homem do seu trabalho. A atividade de ensinar exige do educador um vínculo afetivo e emocional, como seu objeto de trabalho, que é o saber. O professor coloca à prova a todo o momento sua competência em conduzir o processo de ensino aprendizagem, e é lá que os vínculos se tornarão maiores ou menores dependendo da realidade do trabalho e do investimento que o professor e o aluno farão para formar esses vínculos.

Com o intuito de dar um significado novo ao trabalho, de transformá-lo em fonte de satisfação e de prazer, vem ganhando espaço em nossas vidas um tema: **QUALIDADE DE VIDA**. Surgindo como uma nova realidade social, preocupada com a consciência do direito à saúde e de novos hábitos comportamentais capazes de consolidar o aumento da expectativa de vida da população. Nesse contexto, a Ginástica Laboral entra como ferramenta técnica capaz de transformar esse tema em realidade no nosso ambiente de trabalho, para que por meio dela possamos mudar hábitos de vida.

Este estudo visa trazer, cientificamente, a importância e influência da Ginástica Laboral no comportamento físico e emocional de seus participantes. Como objetivo de compreender a concepção da prática da Ginástica Laboral na escola, sob os aspectos físicos, emocionais e sociais na percepção de um grupo de professores, de posse dos dados analisados, pudemos comprovar

que após o programa de Ginástica Laboral os professores apresentaram uma significativa diminuição sob os aspectos de dor e desconforto apresentados durante a realização das atividades diárias, apresentando-se mais dispostos e menos fadigados durante o dia de trabalho.

Pode-se também observar alteração em relação a motivação. A atividade trouxe mais ânimo, humor, energia e alegria a cada participante, pois após cada aula podíamos perceber professores menos cansados, menos tensos e mais alegres, leves, como eles mesmos disseram fatores esses que influenciam diretamente no desenvolver do seu trabalho.

Na questão de relacionamento interpessoal, observou-se que a Ginástica Laboral consolidou e contribuiu com um grupo diversificado, onde encontramos indivíduos com características únicas e pessoais, os quais possuem também anseios e motivações próprias. Foi possível perceber através dos relatos a união do grupo, onde a Ginástica Laboral oportunizou uma maior aproximação e intensificação dos laços de amizade e companheirismo, até mesmo com a redescoberta deste companheirismo e afetividade.

Outro fato observado pelo pesquisador através de relatos e observações foi a grande aceitação que o grupo teve em relação ao programa. Ficávamos surpresos a cada dia, pois todos compareciam, participavam ativamente, “cobrava” intensamente da direção da escola o espaço para as aulas e mostravam interesse em relação a buscar a mudança nos hábitos de vida, tomando consciência da importância do exercício físico tanto em relação ao corpo quanto em relação a mente.

Um aspecto relevante constatado através de relatos e observações do pesquisador foi quanto à continuação do projeto: os participantes relataram várias vezes durante as aulas e durante a entrevista, que achavam importantíssimo a Ginástica Laboral tornar-se uma proposta da escola. Esse desejo manifestado é facilmente compreendido, pois conhecendo o ambiente escolar e conhecendo o trabalho docente podemos identificar claramente a contribuição que a Ginástica Laboral é capaz de oportunizar aos professores, proporcionando bem estar físico e mental ao grupo.

Acredita-se que para a educação em nosso país melhorar é necessário que as autoridades voltem seu olhar para o profissional da educação, pois se este estiver motivado, alegre e comprometido afetivamente com seu trabalho o processo ocorrerá de forma gratificante e eficaz, sem sofrimento e dor para ambos os envolvidos.

A presente pesquisa teve as seguintes limitações: em alguns momentos não havia nenhuma sala disponível para a realização do programa de Ginástica Laboral; o artifício utilizado foi realizar outra atividade reprogramando a aula propriamente dita para outro dia; a cidade de Parintins/AM é abastecida por geradores de energia o que acarreta constante falta de energia, tendo sido ocasionado, em alguns momentos, alterações na programação de palestras e apresentação de vídeos.

## CAPÍTULO 5

### **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Por meio deste estudo, evidenciou-se os benefícios da Ginástica Laboral como eficiente ferramenta para a melhoria dos aspectos físicos, emocionais e sociais do grupo, além de benefícios que influenciam diretamente no dia-a-dia dos docentes. Este estudo foi a realização de um sonho pessoal, trabalhar com a Ginástica Laboral e perceber na prática seus benefícios foi algo excitante. Poder proporcionar esses momentos de relaxamento, descontração, de prazer a um grupo do qual pretendo pertencer, um grupo que se sente carente de motivação, de relaxamento e de prazer no seu dia-a-dia de trabalho, e também, poder conscientizar o grupo da importância do exercício físico na busca da qualidade de vida foi algo prazeroso, que me realizou enquanto profissional.

Acreditar na educação e perceber que existem alternativas que venham a contribuir sempre fez parte das minhas convicções. Poder contribuir diretamente para que as mudanças aconteçam e presenciar em meus “alunos” a satisfação por terem participado e a felicidade por sentirem-se lembrados, por serem vistos e por sentirem a diferença através dos resultados apresentados nos diversos aspectos é gratificante.

Acreditasse que os dados aqui apresentados possam fomentar novas pesquisas, explorando outros enfoques ainda não abordados e aprofundando o que foi apresentado: Ginástica Laboral, trabalho do professor, qualidade de vida e muitos outros aspectos que surgiram durante o desenrolar dessa prática. Afinal, assim como o trabalho do professor, o trabalho do pesquisador não acaba nunca!

### **AGRADECIMENTOS**

Ao Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica – PIBIC.

## CAPÍTULO 6

## 6. REFERÊNCIA

ASTRAND P.O, RODAHL K, DAHL H.A, STROMME S.B. **Tratado de fisiologia do trabalho: bases fisiológicas do exercício**. Tradução de Álvaro Reischak de Oliveira et al. Porto Alegre: Artmed; 2006.

BARDIN, L. Análise de conteúdo. 3. ed. Lisboa: Edições 70, 2004.

BERGANINI, Cecília Whitaker. **Motivação nas organizações**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1997.

BIENFAIT M. **Fáscias e pompages: estudo e tratamento do esqueleto fibroso**. Tradução de Angela Santos. São Paulo: Summus; 1999.

BIRCK, Márcia. **Do princípio da pesquisa qualitativa à coleta de dados: uma trajetória percorrida por todos os pesquisadores**. In: CAUDURO, Maria Teresa (Org.). **Investigação em educação física e esportes: Um novo olhar pela pesquisa qualitativa**. Novo Hamburgo: Feevale, 2004. 112p.

BUSS, P.M. **Promoção da saúde e qualidade de vida. Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.5, n.1, p.163-177, 2000.

CARVALHO, AJFP and Alexandre NMC. **Sintomas osteomusculares em professores do ensino fundamental**. Ver. Brás. Fisote. 2005, vol. 10, nº 1, p. 35-41. ISSN 1413 – 3555.

CAUDURU, M. T. **Investigação em Educação Física e Esportes: um novo olhar pela pesquisa qualitativa**, Rio grande do Sul, Feevale, 2004.

CODO, W. **Educação: carinho e trabalho/ Burnout, a síndrome do educador, que pode levar à falência da educação**. 2. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1999.

CORLETT, E. N., BISHOP, R.P. A technique for assessing postural discomfort. *Ergonomics*, v. 19, p. 175-182, 1976 (www.scielo.br)

FONSECA, C. C. de O. P. da. **O adoecer psíquico no trabalho do professor de Ensino Fundamental e Médio da Rede Pública no Estado de Minas Gerais**. Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de pós-graduação em Engenharia de Produção, Florianópolis, 2001.

LAVILLE, C. e DIONNE, J. **A construção do saber**, Porto Alegre: UFMA, 1999.

LIMA, Valquíria de. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 2.ed. São Paulo: Phorte, 2005.

\_\_\_\_\_. **Efeitos de um programa de exercícios físicos no local de trabalho sobre a flexibilidade e percepção de dor musculoesquelética entre trabalhadores de escritório**, (dissertação). São Paulo, 2009.  
1999.

LONGEM W.C. **Ginástica laboral na prevenção de LER/DORT. Um estudo reflexivo em uma linha de produção** [dissertação]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2003.

MARTINS, C.O de. **Efeitos da Ginástica Laboral em servidores da reitoria da UFSC** (tese). Florianópolis – Santa Catarina; março, 2000.

MINAYO, M. C. de S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 1994.

MONTEIRO, J. C. V., SAWADA, R. e GONTIJO, L. A. **LER: o sofrimento**. Revista Proteção, n78, p.40-43, 1998.

OLIVEIRA, Cristiano Lessa de, **Um Apanhado Teórico-Conceitual sobre a Pesquisa Qualitativa: Tipos, Técnicas e Características**.

PINOTTI, Sonia Aparecida Gonçalves. **Stress no professor: fontes, sintomas e estratégias de controle**. Revista Uniaria, n 17/18, 2005 – 2006. p. 207 – 215.

REIS, E. J. F. B. dos et al. **Docência e exaustão emocional**. Educação Social, Campinas, vol 27, nº 94, p. 229-253, jan./abril 2006.

RESENDE M.C.F, TEDESCHI C.M, BETHÔNICO F.P, MARTINS T.T.M. **Efeitos da ginástica laboral em funcionários de teleatendimento**. *Acta Fisiatr* – 2007.

SAKATA R.K. **Lesão por esforços repetitivos (LER) – Doença osteomuscular relacionada ao trabalho (DORT)**. In: Sakata RK, Issy AM, coordenadores. Guia de medicina ambulatorial e hospitalar: dor. Barueri, SP: Manole; 2004. p.71-81.

SILVA J.A, RIBEIRO-FILHO N.P. **Avaliação e mensuração de dor: pesquisa, teoria e prática**. Ribeirão Preto: FUNPEC; 2006.

SOUZA, R. A. de et al. **Programa de Saúde da família e qualidade de vida: um olhar da psicologia**. Estudos de psicologia. Pag. 515 – 523, 2003.

WALLAU, S. M. de. **Estresse Laboral e Síndrome de Burnout: uma dualidade em estudo**. Novo Hamburgo: Feevale, 2003.

ZILLI, C. M. *Manual de cinesioterapia/Ginástica Laboral: Uma Tarefa Interdisciplinar com Ação Multiprofissional*. Curitiba: Lovise, 2002.

## APÊNDICE I

### ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

#### **Professor:**

- Há quanto tempo trabalha como professor?
- Leciona em quantas escolas?
- Quantas horas por semana?
- Quanto tempo passa planejando e corrigindo provas e trabalhos?
- Realiza alguma pausa durante a execução das tarefas, para um alongamento ou descanso?
- Quantas horas de descanso (sono) têm normalmente?
- Pratica algum esporte? Em quais momentos?
- Pratica alguma atividade física? Em quais momentos?
- Outras informações que julgar pertinente.

#### **Dor/desconforto:**

- Sente algum tipo de dor ou desconforto realizando suas tarefas no trabalho? Caso afirmativo, há quanto tempo?
- Qual das tarefas é mais desconfortável?
- Já teve algum afastamento do trabalho por isso?
- Já procurou algum profissional ou faz algum tipo de tratamento médico?
- Outras informações que julgar pertinente.

#### **Professor/ambiente:**

- O que sente em relação ao seu ambiente de trabalho?
- O que sente em relação às pessoas com quem trabalha?
- Qual a maior angústia que o Sr. (a) sente hoje enquanto profissional?
- Outras informações que julgar pertinente.

## APÊNDICE II

### ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

01 – O que o Sr. (a) achou do Programa?

02 – Em sua opinião, o programa resultou em algum benefício?

03 – Percebeu alguma melhora no trato interpessoal, no desconforto e na postura?

04 – Pretende dar continuidade à prática de atividade física regular?

05 – Outras informações que julgar pertinente.



**Poder Executivo**  
**Ministério da Educação**  
**Universidade Federal do Amazonas**  
**Instituto de Ciências Sociais, Educação e Zootecnia**  
**Colegiado do Curso de Educação Física**



### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro, por meio deste termo, que concordo em ser entrevistado (a) e avaliado (a), ao aceitar participar na pesquisa de campo referente à pesquisa intitulada provisoriamente: “Ginástica Laboral e suas contribuições para os professores do ensino fundamental de uma escola municipal de Parintins/AM”. Fui informado (a), ainda, de que a pesquisa é coordenada pela Professora Thais Reis Silva de Paulo, a quem poderei contatar ou consultar, a qualquer momento que julgar necessário, através do telefone (92) 9388-9200, ou pelo e-mail [thais.reis.silva@hotmail.com](mailto:thais.reis.silva@hotmail.com).

Afirmo, também, que aceito participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus, com a única e exclusiva finalidade de colaborar para o sucesso da pesquisa. Declaro que fui informado dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, e que minha colaboração se fará de forma anônima, por meio de entrevistas semiestruturadas, e que somente a professora responsável terá acesso às análises dos dados coletados.

Fui informado, ainda, que posso me retirar dessa pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos.

Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Parintins, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

---

Assinatura do (a) participante

---

Assinatura do Pesquisador

**Estrada Parintins-Macurany, nº1805 – Jacareacanga – Tel. Fax (92) 3533-**

1884 Cep. 69.152-420 - Parintins-Amazonas  
ANEXO I

**INTENSIDADE**

1	2	3	4	5
Nenhum Desconforto/dor	Algum Desconforto/dor	Moderado Desconforto/dor	Bastante Desconforto/dor	Intolerável Desconforto/dor

*Escala progressiva de desconforto/dor*

**Tronco**

Pescoço (0)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Costas-médio (3)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Região cervical (1)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Costas-inferior (4)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Costas-superior (2)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Bacia (5)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Mapa de regiões corporais**

Lado esquerdo		Lado direito										
<b>Ombro (6)</b>		<b>Ombro (7)</b>										
<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5
1		2	3	4	5							
1		2	3	4	5							
<b>Braço(8)</b>		<b>Braço(9)</b>										
<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5
1		2	3	4	5							
1		2	3	4	5							
<b>Cotovelo (10)</b>		<b>Cotovelo (11)</b>										
<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5
1		2	3	4	5							
1		2	3	4	5							
<b>Antebraço (12)</b>		<b>Antebraço (13)</b>										
<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5								
<b>Punho (14)</b>	<b>Punho (15)</b>											
<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	
1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5								
<b>Mão (16)</b>	<b>Mão (17)</b>											
<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	
1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5								
<b>Coxa (18)</b>	<b>Coxa (19)</b>											
<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	
1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5								
<b>Perna (20, 22, 24, 26)</b>	<b>Perna (21, 23, 25, 27)</b>											
<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	
1	2	3	4	5								
1	2	3	4	5								