

A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL PARA PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Danielly Yani Fausto¹
Francisco José Fornari Sousa²

RESUMO

Introdução: Com o crescimento econômico, são ampliados os direitos de proteção do trabalhador no meio ambiente de trabalho, olvidando-se, entretanto, o reconhecimento de um espaço sadio para os professores. **Objetivo:** Pesquisar a GL como estratégia de enfrentamento na redução do sofrimento laboral. **Metodologia:** Pesquisa bibliográfica, tendo como instrumentos de coleta o site Google Acadêmico. Foram encontrados 245 resultados. Destes foram excluídos 225 do total, totalizando em 20 artigos utilizados para desenvolver esse projeto. **Resultados:** As empresas de modo geral não se preocupam com a saúde e qualidade de vida dos trabalhadores, visando apenas sua produção e em gerar lucros, esquecendo que a sua saúde e o seu bem estar físico são essenciais para seu bom funcionamento e rendimento no trabalho. **Conclusão:** Conclui-se que a GL se torna essencial para que possamos manter o bem estar dos trabalhadores, evitando problemas relacionados a saúde, trazendo para todos melhores acomodações e conforto para que possa-se diminuir os níveis de estresse, patologias das doenças ocupacionais.

Palavras-chave: Ginástica Laboral. Professores de Educação Física. Educação Física Escolar.

ABSTRACT

Introduction: With economic growth, are magnified workers' rights protection in the working environment, if forgetting, however, the recognition of a healthy space for teachers. **Objective:** Research the GL as a coping strategy in reducing labor pain. **Methods:** Literature search, with the collection tools Google Scholar site. 245 results were found. 225 of the total of these were excluded, totaling 20 items used to develop this project. **Results:** In general companies do not care about the health and quality of life of workers, just aiming their production and generate profits, forgetting that your health and your physical well-being are essential for its proper functioning and performance at work. **Conclusion:** We conclude that the GL becomes essential for us to maintain the well-being of workers, avoiding problems related to health, bringing all the best accommodations and comfort so you can to decrease stress levels, pathologies of occupational diseases.

Word-keys: Labor gymnastics. Physical Education teachers . School Physical Education .

¹ Acadêmica do curso de Educação Física UNIFACVEST.

² Prof. da disciplina de TCC II do curso de Educação Física UNIFACVEST.

INTRODUÇÃO

A atualidade exige do professor um posicionamento de compromisso e dedicação ao ensinar, no entanto em meio a tantas cobranças, as respostas financeiras e prioritariamente as condições de trabalho, banalizam esta possibilidade de benefícios a docência. Neste sentido, a saúde desses profissionais corre grande risco, ficando a mercê de patologias cada vez mais sérias, causadas por altos índices de estresse, que por fim, se resultam no afastamento do trabalho prematuramente por motivos de saúde (SILVA, 2012).

Com o crescimento econômico, são ampliados os direitos de proteção do trabalhador (operário/categoria) no meio ambiente de trabalho, olvidando-se, entretanto, o reconhecimento de um espaço sadio para os profissionais que se dedicam ao trabalho intelectual, em especial, para os professores.

São muitas as doenças ocupacionais que acometem o professor, nos mais diferentes níveis do ensino, e, por estar dissociada do trabalho braçal, ignoram-se seus direitos, o que representa, inclusive, prejuízo ao tratamento igualitário a que todos fazem jus. Em face de uma sociedade de risco, tais problemas tendem a um substancial agravamento, com grandes reflexos na sadia qualidade de vida dos profissionais do magistério.

Trata-se de um problema de gestão dos riscos ambientais do meio ambiente de trabalho do professor, por meio de lei específica e/ou de normas regulamentadoras, hoje inexistentes, de ergonomia, precaução e prevenção de riscos (WEBBER, 2011, p13).

Exercitar-se é uma atividade extremamente cotada na luta contra o estresse, pois assim como todos nós sabemos, a execução de exercícios promove saúde e bem estar, nos tornando pessoas mais dispostas, saudáveis, motivadas e felizes, dentro disso, ao articular-se exercícios ao ambiente de trabalho, tem-se nesta dicotomia a chamada Ginástica Laboral, que simplesmente consiste na execução de exercícios físicos regulares no local de trabalho, visando não só a promoção da saúde, como também a interação de todos (SILVA, 2012).

A ginástica laboral contribui com a ergonomia, uma vez que faz parte do processo ergonômico e proporciona redução das dores, fadiga, monotonia, estresse, acidentes e doenças ocupacionais dos trabalhadores. Ginástica laboral pode ser definida como atividade física praticada no local de trabalho de forma voluntária e coletiva pelos funcionários na hora do expediente, ou seja, é um programa de prevenção, cujo objetivo é a promoção da saúde dos trabalhadores (SILVA, 2007).

O trabalho além de ser responsável pelo sustento do homem provoca também desconfortos ou lesões, sendo responsáveis pelos afastamentos no trabalho, levando prejuízos ao trabalhador e à empresa (ALMEIDA, 2001) *apud* (OLIVEIRA, 2013).

Infelizmente não são todas as empresas e instituições que se preocupam em oferecer

condições aos seus trabalhadores, não investindo em uma melhor qualidade de vida para estes e preocupando apenas em sua produção (OLIVEIRA, 2007 apud OLIVEIRA, 2013).

Assim, o presente estudo apresenta como objetivos retratar a GL como estratégia de enfrentamento e conscientização em face de algumas doenças ocupacionais visando à redução do sofrimento laboral, mesmo que de forma local e pontual auxiliando na implantação de diretrizes e figurando como instrumento de consulta e pesquisa (BARBOSA, CARNEIRO, DELBIN et al. 2014).

Justifica-se a escolha do tema, devido à necessidade de um levantamento de bases científicas atuais, e abordar os benefícios que a GL fornece para uma melhor qualidade de vida no trabalho (OLIVEIRA, 2013).

E, também, pela necessidade de mudança dentro da contextualização abordada. Mesmo por que, a realidade vivida pelos profissionais da docência, de baixos salários, cobranças, falta de valorização por parte dos pais e às vezes até da própria escola, geram descontentamento, impotência e desmotivação (SILVA, 2012).

Nesse contexto o sedentarismo e o estresse são dois dos maiores fatores de risco para o indivíduo, pois se nestas condições ele não se sente capaz de produzir, não interage, não tem motivação e corre o sério risco de adoecer (LIMA, 2005) apud (SILVA, 2012).

A pesquisa é desenvolvida mediante o seguinte problema: Em quais aspectos a aplicabilidade da Ginástica laboral poderá contribuir na saúde e bem estar docente?

No que se diz respeito à metodologia utilizada para a realização dessa pesquisa, segundo o artigo de (SILVA, 2012, p.14):

Prioritariamente a pesquisa pautou-se sob a base metodológica da pesquisa bibliográfica, que segundo PRESTES (2011 p.30), “ baseia-se no levantamento de estudos já desenvolvidos por outros estudiosos, que segue por uma ótica pertinente da pesquisa que busca-se desenvolver, ressaltando as variadas áreas de conhecimentos e os diversificados instrumentos metodológicos”. Sob a mesma ótica, Severino segue ressaltando a pesquisa Bibliográfica como uma pesquisa essencialmente utilizada no meio acadêmico, onde o pesquisador se serve das pesquisas já existentes para fundamentar seu trabalho, “utiliza-se de dados ou de categorias já trabalhados por outros pesquisadores e devidamente registrados (SEVERINO, 2007, p. 122).

METODOLOGIA

Segundo (SILVA, 2012), prioritariamente a pesquisa pautou-se sob a base metodológica da pesquisa bibliográfica, que segundo (PRESTES, 2011 p.30),

“ baseia-se no levantamento de estudos já desenvolvidos por outros estudiosos, que segue por uma ótica pertinente da pesquisa que busca-se desenvolver, ressaltando as variadas áreas de conhecimentos e os diversificados instrumentos metodológicos”.

Sob a mesma ótica, (SEVERINO, 2007, p.122) *apud* (SILVA, 2012), segue ressaltando que:

A pesquisa Bibliográfica como uma pesquisa essencialmente utilizada no meio acadêmico, onde o pesquisador se serve das pesquisas já existentes para fundamentar seu trabalho, “utiliza-se de dados ou de categorias já trabalhados por outros pesquisadores e devidamente registrados”. Grifado do autor.

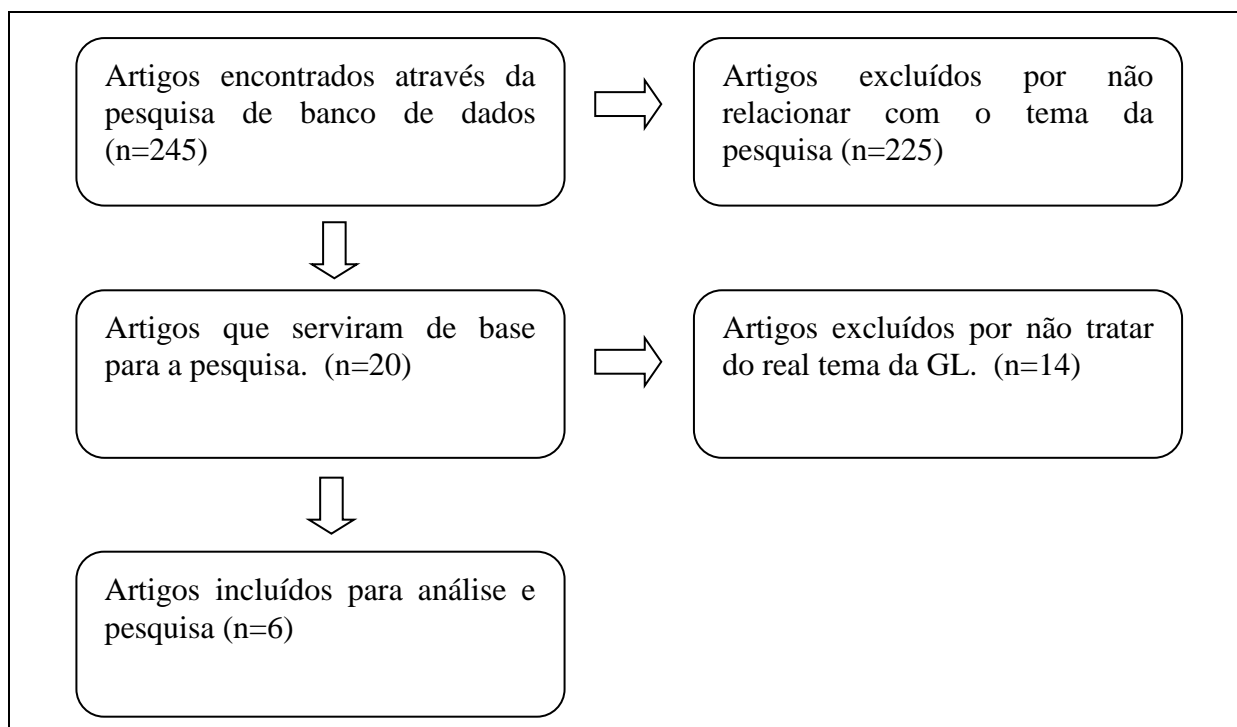
Para a composição da presente revisão sistemática foi realizado um levantamento bibliográfico de artigos científicos disponíveis na base de dados do Google Acadêmico com a combinação das palavras-chaves: Ginástica Laboral, Professores de Educação Física e Educação Física Escolar.

Foram considerados os estudos que tivessem sido publicados em português, temas envolvendo a ligação entre Ginástica Laboral e Professores de Educação Física e artigos que não fossem publicados a mais de dez anos.

A pesquisa foi realizada entre Março à Setembro do ano de 2015.

RESULTADOS

Figura1. Diagrama de fluxo



Foram encontrados 245 resultados. Destes foram excluídos 225 do total, totalizando

em 20 artigos utilizados para desenvolver esse projeto. Quando aos critérios de exclusão, foram excluídos os artigos que não fossem escritos em português, os que não fossem publicados a mais de 10 anos, e aqueles que não apresentavam o real objetivo do projeto. Ainda dos 20 artigos selecionados, apenas 6 foram utilizados para desenvolver essa pesquisa, os 14 restantes serviram apenas de base para leitura para obter mais conhecimento para desenvolver o projeto, e não foram utilizados na pesquisa por não apresentarem o real objetivo proposto nesse estudo.

DISCUSSÕES

Os resultados desta revisão bibliográfica demonstraram que, as empresas de modo geral não se preocupam com a saúde e qualidade de vida dos trabalhadores, visando apenas sua produção e em gerar lucros, esquecendo que a sua saúde e o seu bem estar físico são essenciais para seu bom funcionamento e rendimento no trabalho.

São várias as doenças de origem ocupacional que acometem os professores, por isso, torna-se necessário a preocupação em manter o bem estar físico e mental desses profissionais, tanto para ter qualidade de vida dentro e fora do trabalho, quanto para ter uma boa produção dos mesmos.

Para (BARBOSA; CARNEIRO; DELBIN et al. 2014). As lesões por esforços repetitivos (LER) e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) tornaram-se um problema de interesse e responsabilidade de todos, sejam trabalhadores, profissionais da área da saúde, empresários e autoridades governamentais, tornando-se desta forma agentes promotores de abreviamento e sofrimentos das rotinas laborativas das populações em todo o globo.

Segundo (SILVA, 2012), o professor constantemente sofre tensões em intensidades desarticuladas em seu ambiente de trabalho, estando propenso a variações emocionais que influenciam grandemente em suas atitudes comportamentais. Essas alterações não geram apenas conseqüências profissionais, mais sim interferem de modo geral na vida do individuo, ameaçando seu convívio social e o tornando adepto a doenças ocupacionais que pode ameaçar drasticamente a vida profissional do professor.

Tabela 1. Análise dos artigos selecionados

AUTOR	ANO	OBJETIVO	RESULTADO	CONCLUSÃO
BARBOSA, Paulo Henrique; CARNEIRO, Flavia; DELBIN, Lucas Riseti; et al.	2014	Verificar os DORTs e retratar a ginástica laboral (GL) como estratégia de enfrentamento e conscientização na redução do sofrimento laboral e auxiliando na implantação de novas diretrizes.	Programas de GL, Ergonomia e QVT, se fazem totalmente essenciais para que possamos manter o bem estar dos trabalhadores evitando problemas relacionados a saúde, trazendo para todos melhores acomodações e conforto podendo também melhorar a inclusão social de cada um.	As práticas de atividades físicas devem ser incentivadas dentro das empresas já que uma boa parte da população se encontra dentro das mesmas.
CARVALHO, Naiane; FILHO, Eder Mariano Paiva; TEIXEIRA, Ketly Magalhães	2010	Descobrir a importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais para os professores, através de estudos teóricos, questionários e aulas de ginástica laboral.	O local de trabalho dos sujeitos é inadequado, sendo propício a adquirirem doenças ocupacionais, pois as salas são pequenas e sem ventilação, as cadeiras e mesas são inadequadas e não existem programas que propiciem cuidados à saúde, sendo assim, fica evidente a importância da ginástica laboral no local de trabalho dos sujeitos, pois a ginástica laboral pode sim prevenir as doenças ocupacionais.	Deve-se ressaltar que a prática de atividade física deve ser sempre indicada e acompanhada por profissional qualificado, incluindo médicos, fisioterapeutas e profissionais de educação física.
OLIVEIRA, João Victor.	2013	Realizar uma busca de dados atualizados e confiáveis sobre a ginástica laboral como ferramenta para uma melhor qualidade de vida no trabalho.	A GL se aplicada de forma isolada não trará resultados significativos, onde devem ser aplicados estudos ergonômicos no ambiente de trabalho, elaboração de política e benefícios sociais,	A GL realizada de forma correta, trará benefícios aos colaboradores e se associada a outros programas de intervenção os benefícios alcançados são maiores ainda, tanto para os trabalhadores quanto para as

			entre outros.	empresas, proporcionando uma melhor qualidade de vida no trabalho e maior produtividade.
SILVA, Jordani Buenoda..	2007	Implantar um programa de ginástica laboral e avaliar sua eficácia, uma vez que a ginástica laboral atua de forma positiva para com a saúde do trabalhador prevenindo as LER/DORT e proporcionando a promoção da saúde deste trabalhador.	Observou-se que o programa de ginástica laboral foi eficaz uma vez que houve redução do quadro algico dos participantes e maior facilidade em realizar atividades de vida diária e profissional. Assim, a necessidade da implantação do programa de ginástica laboral foi evidenciada, proporcionando-lhes melhores condições de trabalho.	O programa de ginástica laboral é um importante instrumento preventivo e terapêutico em saúde ¹ , uma vez que proporciona redução das dores, fadiga, monotonia, estresse e doenças ocupacionais dos trabalhadores.
SILVA, Andressa Lima da.	2012	Analisar as contribuições da Ginástica Laboral como fator promocional de saúde e bem estar dos professores, abrangendo-os integralmente em seu aspectos físico, emocional e social .	Não é possível afirmar que a Ginástica laboral reverterá todas as problemáticas da educação, mais com certeza amenizará esta condição, dando compensação a tanto desgaste físico e mental vivenciado pelos nossos profissionais da educação.	A ginástica laboral traz impactos positivos na saúde e bem estar docente. A partir disso, pode-se organizar a elaboração de um programa de qualidade de vida e bem estar para os docentes, desencadeado em ações permanentes na educação, sob os vislumbres da ginástica laboral como geradoras de impactos que contribuem para a saúde, bem estar e qualidade de vida dos docentes.
WEBBER, Deise Vilma.	2011	Analisar as principais doenças ocupacionais que atingem o professor no meio ambiente de trabalho, de modo a identificar sua origem, para que seja	A exaustão física e mental colore a figura da penosidade existente no meio ambiente de trabalho dos professores, acarretando doenças ocupacionais como Neuroses,	Devido às subnotificações das doenças ocupacionais à Previdência Social, o nexó técnico epidemiológico entre as doenças dos professores e seu ambiente de

		possível a construção de uma proposta adequada de alternativas de precaução e prevenção de riscos à sadia qualidade de vida do docente em seu ambiente laboral.	Estresse ocupacional, Depressão, Ansiedade, Pânico e Síndrome do Pânico, Insônia, Transtorno Afetivo Bipolar, Esquizofrenia, LER e DORT e etc.	trabalho não é fidedigno. Muitos professores ainda adoecerão no silêncio para que, um dia, suas vozes sejam ouvidas.
--	--	---	--	--

CONCLUSÃO

Com o avanço tecnológico, o sedentarismo está sendo um grande problema para a população em geral, causando sérias consequências e preocupações. Assim, as práticas de atividades físicas devem ser incentivadas dentro das empresas já que uma boa parte da população se encontra dentro das mesmas.

Entendendo a GL como exercícios físicos realizados com trabalhadores dentro das empresas visando melhorar a qualidade de vida dos mesmos, concluímos que ela também favorecerá um melhor conforto aos seus funcionários com redução das lesões osteomusculares, gerando assim, maior lucratividade e qualidade em seus serviços.

Tendo o conhecimento de todos os problemas causados pelo sedentarismo, conclui-se que a GL se torna totalmente essencial e importante para que possamos manter o bem estar dos trabalhadores, evitando problemas relacionados a saúde, trazendo para todos melhores acomodações e conforto para que possa-se diminuir os níveis de estresse, patologias das doenças ocupacionais podendo também melhorar a inclusão social de cada um entre outros aspectos citados nesta revisão.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Paulo Henrique; CARNEIRO, Flavia; DELBIN, Lucas Risseti; et al. **Doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho e à ginástica laboral como estratégia de enfrentamento**. 2014. Disponível em: <http://archhealthinvestigation.com.br/index.php/ArcHI/article/view/796>. Acessado em: 24/03/2015.

CARVALHO, Naiane; FILHO, Eder Mariano Paiva; TEIXEIRA, Ketly Magalhães. **A Importância da Ginástica Laboral na Prevenção de Doenças Ocupacionais**. Goiás, GO, 2010. Disponível em: <http://sam.ifg.edu.br/ifgoias/jatai/semlic/seer/index.php/anais/article/viewArticle/35>. Acessado em: 24/03/2015.

OLIVEIRA, João Victor. **Ginástica Laboral nas Empresas e a Qualidade de Vida do Trabalhador: Revisão de Literatura**. Formiga, MG. 2013. Disponível em: <http://bibliotecadigital.uniformg.edu.br:21015/jspui/handle/123456789/186>. Acessado em: 24/03/2015.

RODRIGUES, Renato Gonçalves José Correa. **Procedimento de metodologia científica**. 5.ed. Lages, SC. PAPERVEST. 2007.

SILVA, Jordani Buenoda. **Ginástica Laboral como Forma de Prevenção à Saúde**. São Paulo, 2007. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?q=Jordani+Bueno+da+Silva%2C+2007+&btnG=&hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5. Acessado em: 24/03/2015.

SILVA, Andressa Lima da. **O impacto da Ginástica Laboral na Saúde e Bem Estar Docente**. Ariquemes/RO, 2012. Disponível em: <http://bdm.unb.br/handle/10483/4558>. Acessado em: 24/03/2015.

WEBBER, Deise Vilma. **Profissão professor – Desafios e Possibilidades do Direito Ambiental Laboral Frente ao Mal – Estar Docente**. Caxias do Sul, RS. 2011. Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/jspui/handle/11338/583>. Acessado em: 24/03/2015.