



GINÁSTICA LABORAL: RELAÇÃO DE BENEFÍCIOS PARA PROFESSORES E COLABORADORES ESCOLARES.

CANCIAN, Queli Ghilardi¹
MALACARNE, Vilmar²

RESUMO: As doenças ocupacionais estão se destacando no Brasil, sendo a segunda maior causa de afastamento no trabalho. Essas doenças estão relacionadas principalmente ao exercício de funções cujos os movimentos são repetitivos e continuados, realizados através de execuções cíclicas. Tais atividades vem ocasionando um declínio gradativo da qualidade de vida e da saúde fisiológica, psicológica e social dos trabalhadores. Considerando a escola e o ambiente de trabalho deste local, e de acordo com as funções desenvolvidas pelos professores e colaboradores, observa-se o desenvolvimento de várias atividades que comprometem a saúde destes profissionais. Deste modo o objetivo do presente estudo é uma análise bibliográfica sobre a ginástica laboral e sua contribuição na melhora da qualidade de vida e da saúde dos professores e colaboradores escolares. A partir da pesquisa realizada, aponta-se para o fato de que a ginástica laboral, quando aplicada no ambiente de trabalho, ajuda a diminuir o estresse físico e mental, trazendo benefícios na relação qualidade de vida e ambiente de trabalho.

PALAVRA CHAVE: Ginástica Laboral, Trabalhadores, ambiente escolar, Prevenção de doenças ocupacionais.

INTRODUÇÃO

O trabalho mecanizado é a intensa utilização da tecnologia para o desenvolvimento do trabalho, resultado em uma maior exigência de produtividade, exigência essa que por sua vez recai sobre os colaboradores. Nesta dinâmica, as extensas jornadas de trabalho, em conjunto com a inadequada condição do próprio trabalho, resulta em uma sobrecarga de cobranças sobre o trabalhador, que

¹ Mestranda pelo PPGE – Programa Pós-graduação em Educação da Universidade Estadual do Oeste do Paraná - UNIOESTE, e-mail: quelicanca@gmail.com

² Doutor em Educação - PPGE - Programa Pós-graduação em Educação (Mestrado) Universidade Estadual do Oeste do Paraná - UNIOESTE, e-mail: vilmar.malacarne@unioeste.br



gradativamente vai perdendo qualidade de vida e saúde (CANDOTTI; STROSCHEIN; NOLL; 2011).

As doenças ocupacionais, tem se destacado como uma das principais causas de afastamento do trabalho, no Brasil e no mundo. As doenças relacionadas ao ambiente de trabalho tem ocasionado grandes prejuízos as empresas e ao sistema de previdência (INSS). Tal condição desencadeando uma necessidade cada vez maior de prevenção desses distúrbios (MILITÃO, 2001).

As doenças ocupacionais destacam-se no Brasil, sendo a segunda maior causa de afastamento do trabalho. Esse tipo de doenças está relacionado ao exercício contínuo e atividades repetitivas. E na tentativa de minimizar os prejuízos financeiros e a prevenção as doenças ocupacionais, surge a ginástica laboral, a qual tem o papel de trabalhar na prevenção de tais doenças, melhorando a qualidade de vida e de trabalho dos colaboradores (SAMPAIO; 2008 e DE OLIVEIRA; 2007).

Em 1969, surge no Brasil a ginástica laboral, através da empresa multinacional nipônica “Ishikawajima do Brasil Estaleiros S.A.”, localizada no Rio de Janeiro. Tal prática sendo gradativamente inserida nas organizações de grande e médio porte (SERRA et al, 2015).

A ginástica laboral marca uma nova era, surgindo como forma de prevenção de doenças e melhora nas condições de trabalho dos operários. O objetivo do programa era proporcionar mais dignidade ao homem, que deixa de ser tratado apenas como um objeto reprodutor. A ginástica laboral por sua vez procura proporcionar uma melhora significativa nos campos físicos, fisiológicos e sociais do indivíduo como ser humano.

O ambiente escolar, assim como qualquer empresa, envolve o desenvolvimento de atividades que podem, ao longo do tempo, comprometer a saúde dos colaboradores. Os movimentos repetitivos e a postura estática comprometem a saúde física. Da mesma forma as atividades intelectuais que envolvem o plano de ensino/aprendizagem, e que exigem altos níveis de concentração, além das interações intensas, podem ocasionar um desgaste mental.

Observando a importância de preservar a saúde e a qualidade de vida dos professores e colaboradores escolares, a presente pesquisa buscou, através de uma



revisão bibliográfica, os conceitos e a importância da ginástica laboral no ambiente de trabalho, a fim de apontar a importância da prática da atividade física na integração social, assim como no bem estar físico e mental do ser humano.

METODOLOGIA

Para realização da presente pesquisa realizou-se uma revisão bibliográfica a fim de construir os referenciais teóricos através de artigos e sites que abordam os conceitos e a importância da ginástica laboral, assim como os benefícios da atividade para os professores e colaboradores escolares. Para tal levantamento foram utilizadas as bases de dados Scielo, Lilacs e Google Acadêmico.

CONCEITO DE GINÁSTICA LABORAL

A prática da ginástica laboral surge como uma necessidade de superar os desassossegos ocasionados pelo ambiente de trabalho, e que influenciam na qualidade do próprio trabalho, assim como na qualidade de vida e saúde física e psicológica do trabalhador, e que pode se estender para além do ambiente de trabalho.

A ginástica Laboral é uma atividade aplicada dentro das empresas durante a jornada de trabalho. A mesma é aplicada aos funcionários dentro do seu local de trabalho e consiste em exercícios específicos orientados e que visam a promoção da saúde do trabalhador. As sessões usualmente duram entre 10 a 15 minutos, e como é realizada no próprio local de trabalho e em curto espaço de tempo e com exercícios leves, não existe a necessidade de troca efetiva das vestimentas habituais do trabalho diário (DE SOUZA, et al, 2015).

A ginástica laboral é conceituada como uma modalidade de atividade física específica para atendimento nas empresas, também conhecida como ginástica compensatória, ou ginástica do trabalho ou de pausa. A qual tem um objetivo maior que é criar um espaço para proporcionar a melhoria do condicionamento físico dos



trabalhadores, oferecendo atividades que quebrem o ritmo de trabalho, deixando as tarefas cíclicas e monótonas de lado por um instante e, primordialmente, prevenir o surgimento de doenças ocupacionais (DE OLIVEIRA, 2007; GALLIZA; GOETTEN 2010; SERRA et al, 2015).

Segundo Serra (2015), alguns autores classificam a ginástica laboral como preparatória “por ser aplicada antes da jornada de trabalho” ou compensatória “quando a atividade ocorre meio a jornada de trabalho”. O autor destaca ainda que infelizmente são poucas as organizações que utilizam a ginástica laboral (GL) na prevenção dos distúrbios ocupacionais.

A Ginástica Laboral pode ser executada antes, durante ou após o período do trabalho, operando de forma preventiva e terapêutica. Nos casos de lesões por esforços repetitivos, a prática ajuda a proporcionar o relaxamento dos músculos, por trabalhar mais com o desenvolvimento de alongamentos sem levar o trabalhador a exaustão (DE SOUZA, et al, 2015).

DO AMBIENTE ESCOLAR

O ambiente escolar é composto por indivíduos de diversas culturas, religião, crenças, valores, posicionamentos e condutas as quais colaboram na construção da realidade pedagógica e cultural do meio em que se encontram. Podemos dizer que o ambiente escolar é envolvido por um processo dinâmico das mais variadas interações, que vai do relacionamento entre colegas, passando pelo alunos, pais e familiares, abrangendo a comunidade local de modo geral (BRANDOLT, 2006).

A equipe escolar é composta por diversos profissionais que buscam diariamente manter o bom funcionamento da escola. Cada um desses profissionais tem sua função específica, de modo que a atividade desenvolvida pela secretaria não é a mesma que a merendeira nem a do professor, contudo todos tem algo em comum, que são os movimentos repetitivos e continuados. As atividades repetitivas que fazem parte das obrigações de cada profissional ao longo do tempo podem ocasionar um declínio na qualidade de vida e saúde laboral, assim como o próprio rendimento do colaborador.



Alguns fatores podem ajudar a contribuir com o desgaste físico, mental e social do trabalhador. O ambiente escolar nem sempre possui equipamentos adequados, o que prejudica o desenvolvimento de algumas funções, as multitarefas repetitivas, o local inadequado de descanso, as baixas interações sociais entre os colegas são alguns dos fatores que prejudicam diretamente a saúde dos colaboradores.

Em relação ao professor, inúmeras são as vezes que sua jornada é longa, tendo início pela manhã se estendendo até a noite. As pausas de descanso são breves, não possibilitando uma restauração das energias dispersadas. O ritmo de trabalho habitualmente é intenso, costuma exigir muita concentração e atenção. O professor tem a maior parte do seu tempo ocupado por diversas atividades da função, seja ministrando aulas, planejando ou até mesmo se deslocando de uma escola para outra (MELEIRO, 2002).

Para Meleiro (2002), o descontentamento do professor aliado a falta de probabilidade de crescimento acaba desestimulando-o quanto ao desenvolvimento de suas funções, passando a sentir a escola e as atividades relacionadas como um peso a ser carregado sem recompensa, o que resulta na diminuição gradativa da sua motivação. O resulta da insatisfação no ambiente de trabalho pode ocasionar o baixo desempenho, alterações de humor, frustração, atritos sociais, isolamento além do comprometimento físico e mental.

BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL

Os benefícios relacionados a prática da ginástica laboral para os trabalhadores pode ser divididos em fisiológicos, psicológicos e sociais.

De acordo com Souza (2015), os benefícios fisiológicos ajudam de forma positiva no aumento da circulação sanguínea; nos níveis de “estrutura muscular” através do aumento da frequência cardíaca; melhora na oxigenação dos músculos e tendões ocasionado a diminuição do acúmulo do ácido láctico; gera uma melhoria



perceptível na mobilidade e na flexibilidade músculo-articular dirigidos a diminuição das inflamações e traumas etc...

Os exercícios específicos pertinentes diminuem os traumas acumulativos; melhora na postura e na coordenação motora; além da diminuição da tensão no cumprimento das tarefas diárias, nas quais os funcionários aprendem a utilizar somente os músculos indispensáveis, promovendo a adaptação ao posto de trabalho; diminuindo o cansaço muscular e o estresse físico; diminuição das patologias e a melhora da condição de estado de saúde dos colaboradores (SERRA et al, 2015; DE SOUZA, 2015).

Relacionado aos fatores psicológicos destaca-se o estresse, que foi considerado como a doença do século XX. As constates mudanças tecnológicas ocasionadas pela globalização, aumentam o nível de estresse dos trabalhadores, que precisam se adaptar para acompanhar as variações e exigências do mercado de trabalho (LIMA, 2007).

No estado psicológico a ginástica laboral contribui no crescimento da autoestima do trabalhador, contribuindo na conscientização da importância do seu trabalho para a empresa, aumentando a sua competência de concentração no trabalho e diminuindo os níveis de estresse mental.

Lima (2007), reforça que a Ginástica Laboral ajuda na autoestima do trabalhador, reduzindo os níveis de estresse mental, proporcionando uma melhora perceptível nas capacidade de concentração combatendo as tensões emocionais, aumentando a atenção e o desempenho nas atividades.

Os benefícios sociais estão relacionados as relações interpessoais, que os trabalhadores acumulam, atuando na promoção das relações sociais do grupo, promovendo a valorização e a importância do trabalho realizado em grupo, estimulando o espírito de colaboração de equipe (LIMA, 2007).

Alguns fatores podem ser destacados quanto o favorecimento das relações sociais no trabalho em equipe como a promoção da integração social; o desenvolvimento do trabalho em equipe; aumento nas relações interpessoais; o surgimento de novas lideranças; o estímulo a maior contato pessoal e sua comunicação interna (DE SOUZA, 2015).



BENEFÍCIOS DA GINASTICA LABORAL PARA PROFESSORES

O desgaste físico e mental pode influenciar na eficácia do professor alterando seu desempenho em sala de aula, nos comportamentos de desempenho das tarefas, na interação com os colegas, podendo levar a uma grave deterioração do desempenho no trabalho. Esses custos não são apenas pessoais, mas também sociais, afetando todo o sistema em que o professor encontra-se inserido.

É fato reconhecido no Brasil e no mundo que a saúde do trabalhador vem sendo comprometida. Entre eles destacamos aqui o professor, que no cumprimento do seu trabalho tem acometimento específicos, como as doenças músculo-esquelético e as doenças mentais resultado de um estilo de vida contemporâneo e da organização social produtiva (MASSOLA, 2007).

A Ginástica Laboral para obter mais eficácia deve se aliar à ergonomia para ajudar a desenvolver à reeducação postural e diminuição do níveis de risco de lesões, pois a realidade do professor não permite posturas adequadas, exigindo contrações musculares estáticas, levando a sobrecarga do sistema músculo-esquelético. Para melhores resultados deve-se utilizar os recursos ergonômicos aliado a tecnologia, buscando sempre formas de minimizar a carga de trabalho (BRANDOLT, 2006).

As aulas de Ginástica Laboral, devem atender as necessidade específicas de cada grupo, devendo ser elaborada a partir de uma investigação previa da condição de trabalho e das condições físicas de cada grupo. As avaliações comumente são realizadas através de questionário autoaplicáveis e de anamnese por meio de avaliação física, que varia de acordo com a escolha de cada profissional (MASSOLA, 2008).

Ainda de acordo com Massala (2008), as avaliações servem de parâmetros para a organização das aulas. Os exercícios podem variar entre atividades de aquecimento, fortalecimento, alongamento e relaxamento. Alguns recursos podem



ser utilizados para aumentar o estímulo e a participação dos colaboradores como a inserção de atividades com bastões, bolas, elásticos entre outros.

As intervenções educacionais têm uma função importante na redução de absenteísmo assim como na prevenção da dor lombar crônica, dores articulares e musculares. As palestras são métodos utilizados que buscam uma abordagem de orientação sobre os temas relacionados aos programas, como forma de desenvolver a conscientização dos grupos (MASSOLA, 2008).

Os benefícios da ginástica laboral direcionada para os professores, esta relacionado aos estímulos de reeducação postural, diminuição do grau de risco de lesões, a diminuição da tensão, aumento da integração do grupo e melhor disposição para as atividades diárias. Através dos benefícios correlatados observa-se que a ginastica laboral quando inserida no ambiente escolar pode melhorar de forma significativa os aspectos de saúde de seus professores (BRANDOLT, 2006; LIMA, 2007; MASSALA, 2008).

A ginástica laboral no ambiente escolar favorece inclusive o relacionamento interpessoal proporcionando uma maior interação entre os trabalhadores, que são influenciados diretamente nas atividades desenvolvidas em grupo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS.

A ginástica laboral surge da necessidade de melhorar as condições de trabalho dos colaboradores nas grandes e medias empresas, a fim de diminuir o afastamento de funcionários relacionadas a doenças ocupacionais. A ginastica laboral surge como ferramenta no auxílio da prevenção das doenças ocasionadas pelo trabalho com capacidade de melhorar as condições físicas, psicológicas e sociais dos colaboradores.

O objetivo geral da implantação deste tipo de atividades nas empresas é melhorar o desempenho dos trabalhadores, promovendo maior sociabilidade e interação entre as equipes, de modo que os mesmos possam obter melhoras na saúde aumentando a qualidade de vida, sendo a empresa beneficiada pelo maior comprometimento e produtividade dos trabalhadores.

Quando transferimos esse olhar de empresa para dentro das escolas, observamos que os professores e colaboradores assim como os demais trabalhadores também são acometidos pelas doenças ocupacionais. A vulnerabilidade ocasionada pelo ambiente de trabalho compromete o desempenho das variadas tarefas, assim como qualidade de vida, a saúde física e mental e as relações sócias dos colaboradores.

A ginástica laboral dentro do ambiente escolar torna-se um instrumento eficaz na redução de doenças laborais, a sua aplicação estimula a descontração das tensões diárias estimulando as relações sociais, e diminuindo as pressões psicológica do trabalho continuado. Outro ganho que não deve ser esquecido, embora pareça muito pequeno, é o estímulo ao estilo de vida ativo, que pouco a pouco vai sendo inserido como hábito na vida dos colaboradores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRANDOLT, P. R. D. M. Processo de trabalho e saúde do professor do ensino médio: uma abordagem ergonômica. 2006. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/88880> Acesso em: 08 jul.2019.

CANDOTTI, C. T; STROSCHEIN, R.; NOLL, M. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente e trabalho. Rev. **bras. ciênc. esporte**. 2011; v. 33 n.3, p. 699-714.

DE SOUZA, A.P.; SANTOS, A. E. E.; PALMA, J. N. C.; SILVÉRIO, K. A.; FERREIRA, L.; MOREIRA, M. A. A. P. C.; MARCIANO, R.; SENNA, R.; SOUZA, V. R. R. qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral. **Saúde em Foco, São Lourenço: UNIESP Faculdade de São Lourenço**, v. 7, p.271-281, 2015.

LIMA, V. de. **Ginástica Laboral**: atividade física no ambiente de trabalho. 3 ed. rev. E ampl. São Paulo: Phorte, 2007.

GALLIZA T.H.; GOETTEN A. S. Os benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Revista Divulgação e Ciência**. 2010; v.17 n.1, p.56-61.

MILITÃO, A. G. A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam. 2001. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/81438> Acesso em: 08 Jul.2019.



MELEIRO, A. O stress do professor. In: LIPP, M.(org.). O stress do professor. Campinas-SP: **Editora Papirus**, 2002. Curitiba, v. 25, n. 48 p. 103-107. Disponível em: <file:///C:/Users/QUELI%20Cancian/Downloads/20269-35029-1-SM.pdf> Acesso em: 08 Jul.2019.

MASSOLA, Ricardo Martineli. Etapas de Implantação de Programas de Qualidade de Vida e a Mudança de Comportamentos. **Diagnóstico da Alimentação Saudável e Atividade Física na Fundação de Desenvolvimento da Unicamp**, p. 51, 2007.

DE OLIVEIRA, J. R. G. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA/JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION**, v. 76, n. 139, p.40-49, 2007.

SAMPAIO, Adelar Aparecido; DE OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 7, n. 13, p. 71-79, 2008.

SERRA, M. V. G. B.; PIMENTA, L. C.; QUEMELO, P. R. V. Efeitos da Ginástica Laboral na saúde do trabalhador: Uma revisão da Literatura. **Revista pesquisa em fisioterapia**, v. 4, n. 3, 2015.