



# **A CONTRIBUIÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE DOS PROFESSORES DA ESCOLA MUNICIPAL ARNALDO SETTI-GO**

**SUZY SAYONARA RENNER FERRÃO**

PLANALTINA-DF  
2012

SUZY SAYONARA RENNER FERRÃO

**A CONTRIBUIÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NA  
MANUTENÇÃO DA SAÚDE DOS PROFESSORES DA  
ESCOLA MUNICIPAL ARNALDO SETTI-GO**

Trabalho monográfico apresentado como requisito final para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Programa UAB da Universidade de Brasília, Polo Planaltina-DF.

Orientador: MARCUS TULIUS DE PAULA SENNA

PLANALTINA-DF  
2012

# **TERMO DE APROVAÇÃO**

**SUZY SAYONARA RENNER FERRÃO**

## **A CONTRIBUIÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE DOS PROFESSORES DA ESCOLA MUNICIPAL ARNALDO SETTI-GO**

Trabalho monográfico apresentado como requisito final para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Programa UAB da Universidade de Brasília, Polo Planaltina-DF, sob orientação do tutor Marcus Tullius de Paula Senna.

---

MARCUS TULLIUS DE PAULA SENNA

---

OSMAR RIEHL

**DATA:**  
**CONCEITO FINAL:**

PLANALTINA-DF  
2012

## DEDICATÓRIA

À minha, mãe amiga e companheira, a minha filha, ao meu noivo, ao meu pai, minha irmãs e a todos os profissionais de Educação comprometidos com uma atuação pedagógica ética e responsável.

## **AGRADECIMENTOS**

Acima de tudo agradeço a Deus, por acreditar que, por Ele, tudo é possível.

Agradeço a minha mãe Marina, por ter me concebido com todo o amor do mundo e ter me incentivado e apoiado em todas as dificuldades.

À minha princesinha Marissa pela compreensão de estar longe mesmo sendo pequenina.

Ao meu noivo, Igor Leonardo, que foi um verdadeiro cavalheiro ao compreender minha ausência e meus momentos de crises, pelo amor e dedicação a mim proporcionados.

Ao meu pai Tiago, que juntamente com minha mãe, me criou como princesa.

As minhas lindas irmãs Shara e Sâmmara, pela amizade e pelo companheirismo.

Aos meus queridos avós, Sr. Eugenio, e as duas senhoras que se chamam Maria, por suas lições e ensinamentos.

Aos tutores Antônio Carlos, Cleber, Fernando e Marcus, por seus auxílios na elaboração deste trabalho.

Agradeço aos professores que ao longo desse curso disponibilizaram seus conhecimentos a meu favor.

Agradeço aos amigos, colegas de curso e colegas de trabalho, pelo companheirismo.

Agradeço aos amigos e familiares, pelo apoio e incentivo, e a todos aqueles que, de alguma forma, me ajudaram a alcançar mais essa conquista.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
1.1 Objetivo Geral.....	13
1.2 Objetivos Específicos.....	13
1.3 Hipóteses.....	13
<b>2. REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	<b>15</b>
2.1 O Professor e o Estresse Ocupacional.....	15
2.2 Doenças Ocupacionais.....	17
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	<b>24</b>
3.1 Metodologia da pesquisa.....	24
3.2 Universo, sujeitos e critérios de seleção.....	24
3.3 Estratégias traçadas para a pesquisa de campo.....	24
3.4 Técnicas e Instrumentos de coleta de dados.....	25
3.5 Análise dos dados coletados.....	26
<b>4. APRESENTAÇÃO DOS DADOS</b> .....	<b>27</b>
4.1 Características do ambiente objeto de estudo.....	27
4.2 Caracterização da amostra.....	27
4.3 Caracterização dos Instrumentos da Pesquisa.....	28
<b>5. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS</b> .....	<b>31</b>
<b>6. CONCLUSÕES</b> .....	<b>40</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>43</b>
<b>LISTA DE APÊNDICE</b> .....	<b>47</b>
<b>APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO E ESCLARECIMENTO DE PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA</b> .....	<b>48</b>
<b>LISTA DE ANEXOS</b> .....	<b>50</b>

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Faz alongamento.....	32
Figura 2. Grau de conhecimento sobre Ginástica Laboral.....	33

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Tempo de serviço.....	31
Tabela 2. Sintomas assinalados na Fase I antes da aplicação da Ginástica Laboral.....	34
Tabela 3. Sintomas assinalados na Fase I depois da aplicação da Ginástica Laboral.....	35
Tabela 4. Sintomas assinalados na Fase II antes da aplicação da Ginástica Laboral.....	36
Tabela 5. Sintomas assinalados na Fase II depois da aplicação da Ginástica Laboral.....	37
Tabela 6. Sintomas assinalados na Fase III antes da aplicação da Ginástica Laboral.....	38
Tabela 7. Sintomas assinalados na Fase III depois da aplicação da Ginástica Laboral.....	38



## **LISTA DE ABREVIATURAS**

ABERGO = Associação Brasileira de Ergonomia

DORT = Distúrbios Osteomusculares Relacionados com o Trabalho

CIPA = Comissão Interna de Prevenção de Acidentes

GL = Ginástica Laboral

GLC = Ginástica Laboral Coletiva

LER = Lesões por Esforços Repetitivos

ISSL = Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de LIPP

OMS = Organização Mundial da Saúde

OTI = Organização Internacional do Trabalho

PAIR = Perda auditiva induzida por ruído

TCLE = Termo de Consentimento Livre Esclarecido

## RESUMO

A presente monografia tem como proposta aprofundar o estudo das relações entre o processo de trabalho docente, as reais condições sob as quais ele se desenvolve e o adoecimento físico e mental dos professores. Constituem um desafio e uma necessidade para se entender o processo saúde-doença do trabalhador docente e se buscar as associações com o afastamento do trabalho por motivo de saúde. As questões que delimitaram a pesquisa foram baseadas nos seguintes objetivos: analisar quais os fatores do ambiente escolar que contribuem para o estresse do docente, para tanto foi realizada revisão da literatura na área, buscando nas publicações dos últimos dez anos sobre pesquisas relacionadas. Identificados os aspectos envolvidos, o foco da pesquisa foi delimitado para o cotidiano do professor em sala de aula, tendo como universo a Escola Municipal Arnaldo Setti, cuja amostra selecionada foi um grupo de professor que aceitaram participar da pesquisa, que teve como objetivos específicos: verificar a percepção que os professores da referida escola, possuem sobre a própria saúde; identificar e estudar o impacto da ginástica laboral no grupo de professor, analisando todos esses dados na percepção dos atores da pesquisa. De acordo com os resultados obtidos a ginástica laboral propicia a diminuição dos agravos do sedentarismo e que, tornou-se um importante auxílio na prevenção de lesões no ambiente de trabalho. Podendo concluir-se como resultado que a ginástica laboral faz-se importante não só contribui na capacidade funcional do indivíduo, mas também ajuda na prevenção de lesões ou doenças ocupacionais.

**Palavras-chave:** Professores; Doenças Ocupacionais; Ginástica Laboral; Qualidade de Vida.

# 1. INTRODUÇÃO

O mundo contemporâneo com sua revolução tecnológica é hoje entendido como um ambiente ambivalente. Se por um lado a velocidade de informações, o conforto e a agilidade de locomoção contribui para que os indivíduos tenham qualidade vida, por outro lado as mesmas também podem ser responsabilizadas por uma vida mais sedentária e por alguns danos na saúde coletiva. As tecnologias facilitam, mas também podem configurar as doenças, como diz no Manual de Procedimentos para os Serviços de Saúde:

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

Para Carvalho (1999):

O sedentarismo é considerado como um dos mais sérios agravos para a saúde de corpo e mente. O indivíduo que não dispõe de uma carga regular de atividade física, de preferência moderada, não está tão equilibrado, física e psiquicamente, como poderia. (p.01)

Com isso nasce a ideia da ginástica laboral como um recurso que os empresários podem adotar em suas empresas para a melhoria da qualidade e produtividade de mão de obra, oferecendo assim melhores condições de trabalho e maiores lucros para as empresas e instituições que a fornece. Isso não deveria ser diferente para os funcionários públicos, mas não é isso que ocorre, principalmente com os profissionais que trabalham na área da educação.

Kimura et al (2010, p.01) *apud* Carvalho (2003) citam alguns benefícios da ginástica laboral: redução dos números de erros e falhas, pois os funcionários ficam mais atentos e motivados; menores gastos com despesas médicas; baixo custo de implantação do programa; aumento dos lucros; reduzir acidentes de trabalho e/ ou

do afastamento; aumento da capacidade de concentração do ambiente de trabalho. Dessa forma obtém-se mais produtividade e melhor qualidade nos serviços prestados.

Os primeiro indícios de ginástica laboral ocorreram:

Em 1925 na Polônia surgiu a ginástica de pausa para operários, como forma de prevenção contra problemas causados pela LER/DORT e após alguns anos, na Holanda, Bulgária, Alemanha Oriental e Rússia. Na Rússia os funcionários praticam a ginástica de pausa até hoje de acordo com as necessidades previstas em seus cargos. Mas foi em 1928 no Japão que ela foi implantada pela 1ª vez com os funcionários dos correios em busca de descontração e saúde através de sessões de ginástica realizadas diariamente. No Brasil pela 1ª vez em 23 de novembro de 1978 na cidade de Novo Hamburgo, Rio Grande do Sul, como proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas pela escola FEEVALE – Federação de Estabelecimento de Ensino Superior com projeto de Educação Física compensatória e recreação. (POLITO; BERGAMASCHI, 2002)

Professores trabalham excessivas cargas horárias e isso acaba afetando sua saúde e seu bem estar, dificultando, assim, sua vida e prejudicando o rendimento no trabalho causando estresse, tensões, falta de motivação, ansiedade e depressão, pois não lhe sobra tempo para o lazer, à prática de atividades físicas e cuidar da saúde; acabam por viver de forma sedentária. Conforme Burke e Greenglass, 1993 *apud* Jimenez et al (2002):

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

Impedir o sedentarismo é um ato de grande importância e Kraus (1991) *apud* Piovesan (2002), afirmou que ao se seguir um estilo de vida sedentário, o corpo realiza sempre os mesmos movimentos e utiliza sempre os mesmos músculos e articulações, o que acaba causando um desequilíbrio mecânico, encurtamentos e enfraquecimentos dos músculos, podendo acontecer desvios posturais e dores na coluna.

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

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

Então, o profissional chega ao trabalho e encontra muitos outros problemas tais como: a falta de interesse do aluno com o conteúdo, a indisciplina, o sistema, e tantas outras dificuldades. Os problemas e a dores acabam fazendo parte do seu dia a dia, tornando algo que antes era prazeroso, “o ato de ensinar”, à massacrante, fazendo com que o educador perca seu ânimo, chegando a ficar desmotivado, podendo até causar depressão. Este projeto busca saber “Qual a contribuição da ginástica laboral na manutenção da saúde dos professores da Escola Municipal Arnaldo Setti?”.

Recente pesquisa realizada pelo Instituto Ibope e o Movimento Todos pela Educação revelou que o maior problema da Educação no Brasil é a existência de professores desmotivados e mal pagos. Para o presidente executivo do movimento Todos Pela Educação, Mozart Neves Ramos, três fatores explicam a falta de motivação dos professores. "A questão salarial, as condições de trabalho e de formação. Essas são as principais causas. A baixa autoestima também contribui para esse quadro. As universidades, instituições formadoras, deveriam conhecer mais a realidade da educação básica. Infelizmente, os professores formadores não conhecem a escola pública, o que acaba por prejudicar os docentes", afirmou. (Portal do Aprendiz)

Segundo Mendes e Leite (2004):

A prática da Ginástica Laboral, nos seus diversos tipos, colabora para que os trabalhadores possam melhorar a postura e os movimentos realizados no período em que está trabalhando, aumentando a resistência, à fadiga central e periférica, promovendo o bem estar geral, melhorando a qualidade de vida, diminuindo as dores localizadas, combatendo o sedentarismo e abrandando o estresse causado pelo trabalho.

Sendo assim, o projeto justifica-se por propor examinar o real alcance da ginástica laboral e, a partir desta descoberta, fundamentar ações capazes de diminuir o desconforto dos professores em suas práticas diárias, pelo menos no

referente empírico examinado. Verificando se é pode-se viver melhor a partir da prática semanal de 60 minutos de ginástica laboral. As atividades serão realizadas 3 vezes na semana, sendo 20 minutos no final do dia. Tal pesquisa é importante para que demais professores e gestores da educação saibam os resultados, pois se forem positivos, o uso da ginástica laboral poderá ser mais utilizado e então melhorar a condição de trabalho destes funcionários.

## 1.1 Objetivo Geral

Analisar os fatores do ambiente escolar que contribuem para o estresse do docente.

## 1.2 Objetivos Específicos

- ✓ Verificar a percepção que os professores da Escola Municipal Arnaldo Setti possuem sobre a sua saúde;
- ✓ Estudar o impacto da ginástica laboral no grupo de professores, na percepção dos atores da pesquisa.

## 1.3 Hipóteses

A hipótese perseguida é de que a utilização da ginástica laboral nas escolas pode ajudar a diminuir a vida sedentária e melhorar a saúde dos professores.

A saúde do professor é prejudicada devido à grande carga horária, muitas vezes trabalhando em várias escolas, buscando melhor remuneração. O trabalho em sala de aula é estressante e muito cansativo, devido a ter que ficar muito tempo em pé, barulho excessivo dos alunos, escrever no quadro negro, o pó de giz que interferem negativamente na saúde do professor, prejudicando-a, causando outras doenças, desgastes físicos e psicológicos.

Se após a aplicação de GLC – Ginástica Laboral Coletiva, os professores ficarem surpresos com a melhora do grau de flexibilidade que passaram a

desenvolver, tendo em a sensação de bem estar promovida pela sua prática. O bem está ligado à saúde, se o profissional sentir-se bem e disposto para o seu labor do dia a dia, diminuindo seu cansaço, estresse, ansiedade, tensão e dores. Certamente os objetivos foram alcançados.

## 2. REVISÃO DA LITERATURA

A qualidade de vida no trabalho é fundamental para todos os profissionais, de alguma forma todos eles sofrem em algum grau de estresse laboral, o que muitas vezes podem prejudicar a performance e a produtividade dos mesmos. Dentre eles, cabe citar os elementos estressores aos quais os professores estão expostos. Dedicar a pesquisa para a qualidade de vida no trabalho do professor, deve-se ao fato de que vários são os fatores que colaboram para que as doenças ocupacionais apareçam e se agravem no decorrer da vida profissional dos mesmos.

Um dos aspectos a serem destacados, refere-se a importância da Ginástica Laboral no tratamento e especialmente no aspecto preventivo, sabendo-se que o ambiente de trabalho favorece ao agravamento da LER e DORT, a pesquisa dedica-se a identificar e prevenir os sinais e sintomas da doença laboral no grupo observado.

### 2.1 O Professor e o Estresse Ocupacional

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

Para Gasparini *et. al.* (2005) na atualidade, o papel do professor extrapolou a mediação do processo de conhecimento do aluno, o que era comumente esperado. Ampliou-se a missão do profissional para além da sala de aula, a fim de garantir uma articulação entre a escola e a comunidade. O professor, além de ensinar, deve participar da gestão e do planejamento escolares, o que significa uma dedicação mais ampla, a qual se estende às famílias e à comunidade.

Na última década, o trabalho docente tornou-se, por demanda do sindicalismo, tema de vários estudos e de investigações, incentivando a formação de grupos e de redes de pesquisadores organizados para esse fim. Souza et al (2003,



p. 106) resumem sete projetos de pesquisa com resultados consistentes e abrangentes que dão visibilidade, nos anos de 1990, às precárias condições de trabalho docente e mostram sua associação com sintomas mórbidos e a elevada prevalência de afastamentos por motivos de doença na categoria.

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

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

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

Zaragoza (1999) *apud* Gasparini et al (2005) chamou de mal-estar docente a sensação de mal-estar difuso e elaborou um modelo para explicar as relações funcionais existentes entre os múltiplos fatores indicadores do sintoma. Esse modelo considera que uma determinada combinação de fatores pode conduzir os professores a um estado de ansiedade, denominado esgotamento docente, que afeta sua personalidade. As situações problemáticas que solicitam uma resposta do professor para reduzir o peso dos estímulos ameaçadores o autor chama de “tensão” e “estresse”. O mesmo autor ainda em seus estudos busca identificar os ciclos de estresse ao longo do ano escolar. Nos finais de trimestre (especialmente

do primeiro) e no final do curso, o número de licenças médicas aumenta progressivamente.

Os elementos estressores, que podem ser identificados no cotidiano do ambiente de trabalho do professor, pela própria natureza dos mesmos, contribuem para que sejam desencadeadas vários tipos de doenças laborais ou ocupacionais.

## 2.2 Doenças Ocupacionais

Para Costa (2009 *apud* Medeiros, 2009), “doenças ocupacionais são as moléstias de evolução lenta e progressiva, originárias de causa igualmente gradativa e durável, vinculadas às condições de trabalho”. A legislação em vigor subdivide e equipara as doenças ocupacionais em: doença profissional e doença do trabalho, conforme artigo 20, incisos I e II da Lei 8.213/1991.

“As mesopatias, ou doenças do trabalho, também denominadas moléstias profissionais atípicas, normalmente decorrentes das condições de agressividade existentes no local de trabalho, que agiram decididamente, seja para acelerar, eclodir ou agravar a saúde do trabalhador”. (COSTA, 2009 *apud* MEDEIROS, 2009)

Visando a prevenção das doenças ocupacionais e dos acidentes do trabalho, surgiu por recomendação da Organização Internacional do Trabalho – OIT, a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – CIPA, transformando-se em determinação legal no Brasil por meio do Decreto-lei nº. 7.036, de 1944, determinando em seu artigo 82 que empresas com número superior a 100 funcionários deveriam instituir a CIPA. (GALAFASSI, 1998 *apud* MEDEIROS, 2009)

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

A PAIR é uma diminuição progressiva auditiva, decorrente da exposição continuada a níveis elevados de pressão sonora. O termo Perdas Auditivas Induzidas por Níveis Elevados de Pressão Sonora é o mais adequado,

porém o termo PAIR é mais utilizado e, por isso, mais conhecido. (MONTEIRO e BERTAGNI, 1998 *apud* MEDEIROS, 2009).

Segundo Monteiro e Bertagni (1998) *apud* Medeiros (2009) “As Lesões por Esforços Repetitivos – LER - são enfermidades que podem acometer tendões, articulações, músculos, nervos, ligamentos, isolada ou associadamente, com ou sem degeneração dos tecidos, atingindo na maioria das vezes os membros superiores, região escapular, do pescoço, pelo uso repetido ou forçado de grupos musculares e postura inadequada”.

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

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

A LER e DORT podem ser reconhecidos como os maiores problemas de saúde pública. Há em média um gasto com esta patologia de 30 bilhões de dólares/ano nos Estados Unidos, sendo que cerca de 80% dos custos referem-se a pacientes com dores e comprometimentos crônicos. Isto leva a um grande impacto socioeconômico fazendo com que haja uma necessidade de incentivar os meios de prevenção como exercícios de alongamento e correção postural para que se obtenha uma melhor condição de vida. (JESUS, 2006).

### 2.3 Ergonomia e Ginástica Laboral (GL)

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

De acordo com Minicucci (1995, p. 96) “o termo ergonomia data de 1949, quando foi criada a primeira sociedade de ergonomia, que congregava os 16 psicólogos, engenheiros e fisiologistas preocupados com a adaptação do trabalho ao homem”.

Com a incorporação das contribuições científicas recentes da Ergonomia da Atividade, algumas instituições públicas e privadas já sabem que não bastam o “saber fazer” e o “saber ser”. É crucial aos trabalhadores o “poder fazer”, requerendo condições, organização e relações sócioprofissionais de trabalho adequadas para atingir metas, mas sobretudo, proporcionar o bem estar no trabalho. Nesta perspectiva, a aceção de competência profissional é ainda mais arejada, incorporando dois sentidos do papel ontológico do trabalho. (FERREIRA, 1998).

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

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

Segundo Silva (2007) “da mesma forma que não se pode separar o homem do seu pensamento (o pensador do objeto pensado), assim também não se pode desvincular a evolução da ergonomia da evolução do pensamento gerencial”.

Já a *International Ergonomics Association* (2000) define ergonomia como a disciplina científica que trata da compreensão das interações entre os seres humanos e outros elementos de um sistema; é a profissão que aplica teorias, princípios, dados e métodos, projetos que visam o bem estar humano e a performance global dos sistemas (BARBOSA, 2002).

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

Distingue-se, habitualmente, três tipos de abordagem ergonômica: de correção, de concepção e de conscientização. A ergonomia de correção é realizada

quando é feito o diagnóstico de algum problema, seja por fadiga, falta de segurança, presença de distúrbios ou diminuição da produtividade. A melhora pode ser conseguida, mas o custo é elevado e o resultado é pouco animador. A ergonomia de concepção é desenvolvida na fase inicial do projeto de um produto, máquina ou ambiente. Representa o uso do conhecimento ergonômico antes do relacionamento do homem com esse objeto, o que exige grande experiência do profissional para que o resultado seja satisfatório. Já a ergonomia de conscientização é fundamental para a obtenção dos objetivos propostos pelo projeto ergonômico, pois é pela realização de treinamento, palestras, cursos de aprimoramento, e atualização constante que é possível educar o funcionário acerca dos meios de trabalho menos prejudiciais para a sua saúde individual e, ao mesmo tempo, mostrar-lhe todos os benefícios das propostas ergonômicas para saúde da coletividade (DELIBERATO, 2002).

Os riscos ergonômicos estão relacionados à doença profissional resultante da falta de adaptação do homem ao trabalho, gerando sobrecarga nas estruturas musculoesqueléticas com esforço físico intenso, levantamento e transporte manual de peso, exigência de posturas inadequadas, repetitividade, controle rígido de produtividade, imposição de ritmos excessivos, trabalho em turno e noturno, jornada de trabalho prolongada. Eles originam a fadiga, podendo chegar à lombalgia e às doenças osteomusculares. (RIBEIRO NETO, 2008, p. 36).

Reúne conhecimentos relativos ao homem e necessários à concepção de instrumentos, máquinas e dispositivos que possam ser utilizados com o máximo de conforto, segurança e eficiência ao trabalhador.

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

Ainda pode-se definir Ergonomia como o estudo da adaptação do homem ao trabalho. Sendo mais fácil adaptar o homem ao trabalho, menos oneroso. Trata-se

do estudo do relacionamento entre o homem e o seu trabalho, equipamentos e o ambiente, e particularmente a aplicação dos conhecimentos de anatomia, fisiologia e psicologia na solução dos problemas surgidos desse relacionamento (Ergonomia Research Society Inglaterra).

O centro de interesse da Ergonomia é o estudo dos movimentos e posturas adequadas para o homem trabalhar sem agredir o seu organismo. Esse estudo se divide em:

a) Objeto de estudo da Ergonomia:

**Homem:** características físicas, psicológicas e sociais do trabalhador, com influências do sexo, idade, etnias, etc., treinamento e motivação.

**Máquina:** entende-se por máquina todas as ajudas materiais que o homem utiliza no seu trabalho, englobando os equipamentos, as ferramentas, os mobiliários e as instalações.

**Ambiente:** estudam as características do ambiente físico que envolve o homem durante o trabalho, como a temperatura, ruídos, vibrações, luz, gases e outros.

**Informações:** refere-se às comunicações existentes entre os elementos de um sistema, a transmissão de informações, o processamento e a tomada de decisões.

**Organização:** é o conjunto dos elementos acima citados no sistema produtivo, estudando aspectos como horários, turnos de trabalho e formação de equipes.

**Consequências do trabalho:** questões de controle, como tarefas de inspeção, estudo de erros e acidentes, além dos estudos sobre gastos energéticos, fadiga e “stress”.

O objetivo da Ergonomia é segurança, satisfação do desenvolvimento da função, e o bem estar dos trabalhadores no seu relacionamento com sistemas produtivos, entendendo que todos os itens relacionados estão diretamente ligados à satisfação e motivação do homem para o trabalho. A Ergonomia contribui para a melhora na eficiência dos serviços, confiabilidade, qualidade das operações profissionais. Portanto, devem fazer parte dos programas usados pelas empresas, visando melhor qualidade de vida para seus funcionários, sabendo-se que colaboradores satisfeitos significa mais produtividade.

Para Soares et al (2006) os distúrbios da saúde estão vinculados ao trabalho, portanto, os programas de prevenção precisam priorizar esse aspecto e atuar levando em consideração as especificidades da atividade do trabalho. Para a ergonomia, os problemas osteomusculares, a melhoria da produção, o conteúdo das tarefas e o ambiente de trabalho não podem ter seus efeitos resumidos a uma única forma de prevenção, pois essa abordagem reducionista da situação do trabalho, pontual e diretiva, não considera o comportamento, as reais posturas no trabalho, bem como os determinantes das situações em que as pessoas trabalham.

O comitê de Ergonomia apresenta argumentos quanto aos limites de medidas como a ginástica laboral (GL) ou educação postural, reunindo elementos para afirmar que essas medidas não seriam suficientes para prevenir as LER/DORT, as depressões, as crises de ansiedade, as dores no pescoço, coluna, ombros, braços e mãos que acometem os trabalhadores de diversas áreas (SOARES et al, 2006).

A Ginástica Laboral (GL) aparece na literatura como uma das medidas para o enfrentamento de distúrbios físicos e emocionais na saúde do trabalhador, tais como: LER/DORT, estresse, lombalgias, etc. Tem como objetivo “a prevenção e reabilitação das doenças que o trabalho repetitivo e monótono pode acarretar aos trabalhadores” (MENDES & LEITE, 2004, p. 3).

Os autores divergem quanto à origem da GL. Alguns acreditam que sua procedência é japonesa, outros defendem que nasceu na Suécia (ZILLI, 2002 *apud* Soares et al, 2006). No Brasil, sua difusão ocorreu na segunda metade da década de 1980, com uma adesão ainda maior nos anos 1990, coincidindo com a “epidemia” das LER/DORT e com as práticas da qualidade total adotadas em inúmeras empresas. A GL, naquela época, foi introduzida com finalidades diversas: prevenção de doenças ocupacionais, diminuição dos acidentes de trabalho, aumento da produtividade, melhora do bem-estar geral dos trabalhadores. (MENDES & LEITE, 2004).

Soares et al (2006) ainda acrescenta que o comitê de Ergonomia adota como princípio garantir a cada trabalhador a livre adesão ao programa proposto, entendendo que o uso do corpo é uma decisão que cabe a cada trabalhador individualmente. O trabalhador tinha direito à pausa, mas não a obrigatoriedade de ocupar este tempo com a ginástica.

Soares (1994) *apud* Souza (2006) considerou os benefícios da atividade física (ginástica) associando-a ao meio trabalhista moderno declarando que, esta, por sua vez apresenta-se como capaz de corrigir vícios posturais oriundos das atitudes

adotadas no trabalho, demonstrando assim, as suas vinculações com a medicina e, desse modo, conquistando status.

Para Carvalho (2003) a GL é a atividade física realizada com orientação, no período do expediente, ter em vista benefícios pessoais no trabalho e com o objetivo de diminuir os problemas causados pelo sedentarismo na vida e na saúde do trabalhador.

A questão que se coloca é a seguinte: por que as pessoas que voluntariamente solicitam ou aceitam participar de um programa de GL, quando lhes é oferecida essa possibilidade, não realizam os exercícios? Não se trata, aqui, de discutir se a GL é de fato útil ou não para prevenir LER/DORT ou se as outras mudanças ergonômicas a tornam dispensável, mas sim as razões da não adesão dos trabalhadores, quando, aparentemente, havia condições favoráveis para que o programa desse certo. (SOARES *et al*, 2006).

Viera (2000) defende a atividade laboral como uma alternativa significativa na prevenção das doenças osteomusculares por meio de uma pesquisa sobre prevenção das LER/DORT. Praticar exercícios físicos é essencial, pois alonga e relaxa a musculatura tensionada, sobretudo os músculos estabilizadores da coluna, causando diminuição da dor, da fadiga e melhor atuação laboral.

Os benefícios físicos da ginástica laboral é algo incontestável, uma vez que, toda e qualquer atividade física devidamente aplicada é vantajosa. A prevenção do sedentarismo e às doenças cardiovasculares já seriam motivos suficientes para afirmar que a ginástica laboral, sob caráter de atividade física, produz melhor qualidade de vida. Contudo, a prevenção das doenças ocupacionais sem dúvida pode ocorrer pelo emprego da ginástica laboral, mas, se a mesma estiver somada a outras atitudes preventivas e havendo, principalmente, a colaboração voluntária dos trabalhadores.



### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 Metodologia da pesquisa**

O modelo compatível como a proposta, que foi desenvolvido é o Estudo de Caso, pois faz parte da Pesquisa Descritiva, tendo em vista que me proponho a ir a campo, e aplicar dois instrumentos, sendo que a primeira parte consta de algumas perguntas que colaborará para compor o perfil dos participantes. No segundo momento foi aplicado um questionário para avaliar a percepção dos professores sobre o tema. A abordagem dos resultados para análise será qualitativa dos dados coletados.

#### **3.2 Universo, sujeitos e critérios de seleção**

O local da pesquisa foi numa instituição de Ensino Fundamental, da rede pública de ensino de Vila Boa – GO. O total de professor igual a 5.

Os critérios de inclusão foram: ser professor atuante nas turmas de ensino fundamental da referida escola, aceitar assinar o TCLE. Os critérios de exclusão serão: ser de outro segmento que não seja a docência; ser professor, mas estar fora regência, negar-se a assinar o TCLE.

#### **3.3 Estratégias traçadas para a pesquisa de campo**

Foi solicitado aos gestores da escola autorização para realizar a pesquisa, essa primeira visita será para esclarecimento e coletar assinatura de autorização e para decidir quais os próximos passos da pesquisa. Agendar entrevista e coleta de dados. O próximo passo será o contato com professores do Ensino Fundamental (6º ao 9º ano), nos turnos matutino e vespertino.

### 3.4 Técnicas e Instrumentos de coleta de dados

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

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

A GL foi aplicada para os professores da instituição de Ensino Fundamental, da rede pública de ensino de Vila Boa – GO, no final do expediente com a duração de 20 minutos, ou seja, das 17:20 horas às 17:40 horas, nos dias da semana de segunda, quarta e quinta. O tempo de duração foi dos meses fevereiro, março, abril e maio com um total de 45 dias de atividades praticadas com os professores.

As atividades desenvolvidas com a GL foram:

- exercício de alongamento;
- exercício de relaxamento;
- dinâmicas de grupo;
- massagens e automassagens;
- exercícios de concentração;

- mensagens de motivação;
- exercícios de iniciação em ioga;
- movimentos do Tai Chi Chuan;
- dinâmicas reflexivas.

### 3.5 Análise dos dados coletados

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

## **4. APRESENTAÇÃO DOS DADOS**

### **4.1 Características do ambiente objeto de estudo**

A instituição educacional onde a pesquisa foi realizada tem o nome de Escola Municipal Arnaldo Setti, e está localizada na Av. Sabino Leite, Quadra 5 Lote 1, Jardim Bela Vista, Vila Boa – GO.

A escola oferece o Ensino Fundamental, segunda fase, que compreende do 6º ao 9º ano. Atualmente atende adolescentes entre 11 e 18 anos, a maioria de poucas condições financeiras, principalmente no turno vespertino, onde boa parte dos alunos é proveniente da zona rural.

No que diz respeito à estrutura física, a Escola Arnaldo Setti possui 6 salas de aulas, dispostas como laboratórios das disciplinas de História, Geografia, Língua Portuguesa, Matemática, Ciências e Inglês; 2 laboratórios de informática, 3 salas onde funcionam a coordenação, a secretaria e uma minibiblioteca; uma cantina com dispensa; dois banheiros para alunos e dois banheiros para os funcionários; um pátio coberto e um espaço razoável para a prática de atividades físicas.

Os equipamentos e recursos físicos pedagógicos consistem em 1 jogo de pingue-pongue, 1 totó, 2 projetores, 1 televisão, 1 aparelho de DVD, 1 caixa de som amplificada, 1 microfone, 20 colchonetes, rede de voleibol, bolas de voleibol, futsal e handebol.

De uma forma geral, a relação entre a equipe escolar com a família dos alunos é considerada boa, tendo em vista que a maioria dos pais participa da vida escolar dos filhos.

### **4.2 Caracterização da amostra**

Atendendo aos procedimentos metodológicos adotados, a primeira fase da pesquisa consistiu na caracterização da amostra por critérios de tempo de profissão e carga horária de trabalho semanal.

A escola tem 12 professores, aceitaram participar da pesquisa 5 deles participaram das atividades relacionadas a GL. A média de tempo de trabalho do

grupo é de 9 anos e todos os participantes estão submetidos a uma carga horária semanal de 40 horas de trabalho.

### 4.3 Caracterização dos Instrumentos da Pesquisa

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

A aplicação desse instrumento é simples e objetivo, levando o tempo médio de 10 minutos, podendo ser aplicado individualmente ou em grupos de até 20 pessoas. O teste é composto de três quadros referentes às fases de estresse. O primeiro quadro é composto por 15 itens, que se refere aos sintomas físicos ou psicológicos que a pessoa tenha experimentado nas últimas 24 horas. O segundo, composto de dez sintomas físicos e cinco psicológicos, está relacionado aos sintomas experimentados no último mês. E o terceiro quadro, composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, refere-se a sintomas experimentados nos últimos 3 meses.

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

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

A seguir foi perguntado se o grupo sente-se estressado. A resposta foi positiva para os 5 participantes. Nesse mesmo momento foi perguntado se o grupo faz alongamentos durante esses períodos de estresse, constatando-se que 4

indivíduos fazem alongamentos esporadicamente, ao passo que apenas 1 disse não adotar essa prática.

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

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

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

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

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

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

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

Na terceira fase, que é a fase de exaustão e esgotamento, sendo uma fase crítica e perigosa, é pode ocorrer uma espécie de retorno à primeira fase, porém agravada e com comprometimentos físicos em formas de doenças. Para identificá-la

procurou-se saber dos participantes quais os sintomas que tem experimentado nos últimos 3 meses.

## 5. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

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

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

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

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

**Tabela 1. Tempo de serviço**

Nome	Tempo de Serviço
	Anos
Indivíduo 1	15
Indivíduo 2	10
Indivíduo 3	08
Indivíduo 4	03
Indivíduo 5	09

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

Os dados relacionados ao tempo de profissão dos professores que auxiliam na construção do perfil do professor, é relevante tendo em vista que de acordo com Rossetti (2008), os docentes com menos tempo de magistério, até 15 anos, foram os

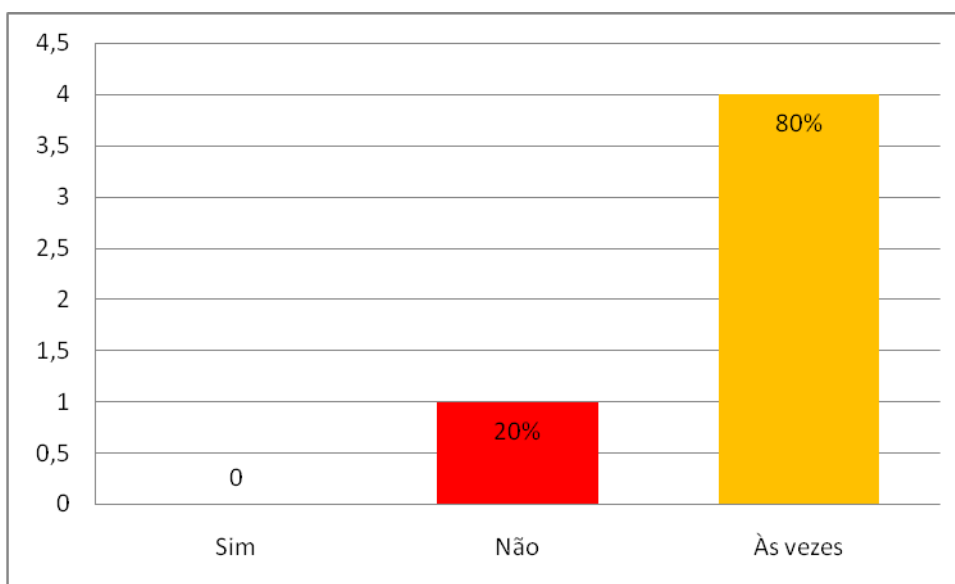


que mais apresentarem estresse, sobrepondo os resultados alcançados com os participantes que tem mais de 20 anos.

Como resultado da sua pesquisa a autora concluiu que os profissionais mais experientes sabem administrar melhor os níveis de estresse. Outra variável pode nos levar a concluir que os realmente estressados não continuam na profissão. Esses resultados podem ser indicativo de que mesmo os profissionais da educação, que tem um tempo médio de atuação na educação estão mais sensíveis a rotina estressante, outro aspecto observável é a questão de que nos últimos anos a mudança de comportamento do aluno e dos pais tem aumentado a carga de estresse pelo acúmulo de responsabilidades que a família vem depositando na escola e no professor.

Do grupo, dois dos participantes praticam atividades físicas nos finais de semana, dois realizam serviços domésticos em casa e um afirmou que não faz nenhum tipo de atividade física. A rotina de trabalho do professor não lhe faculta tempo para atividades físicas (caminhada, academia, etc), pois com a carga horária de 40 horas somadas as horas de preparação e correção de material, que o professor muitas vezes tem que concluir essas atividades em casa.

**Figura 1. Faz alongamento**



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

Dos professores entrevistados 80% disseram que normalmente fazem alongamento às vezes e 20% disseram que não. E também todos responderam que fazem os alongamentos sozinhos, sem o auxílio de nenhum profissional. A cultura

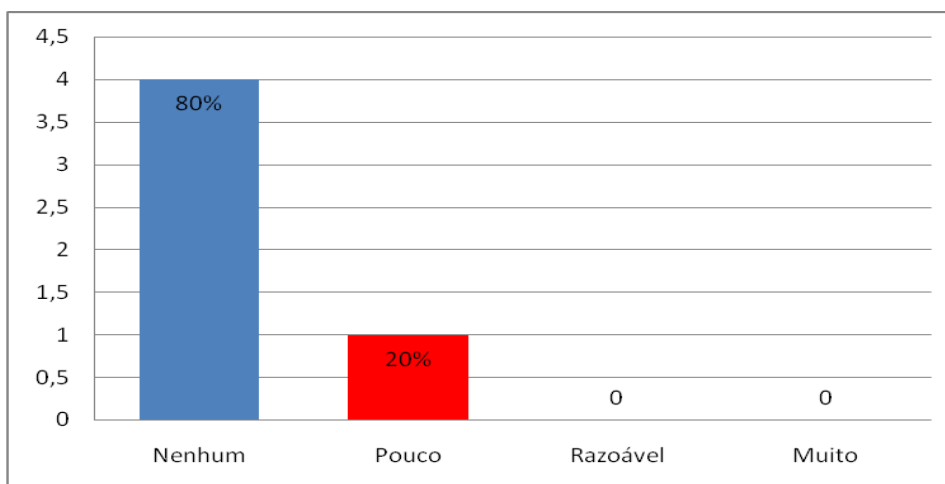
da atividade física preventiva está fora da realidade da maioria parte dos profissionais da educação, normalmente seu tempo é escasso e não sobra tempo e, até mesmo, o professor esquece, justamente por não incorporar na sua rotina esse hábito.

Ginástica de Aquecimento ou Preparatória, segundo Canete (1996) é realizada antes do início da jornada de trabalho. Utilizada também como despertador, fazendo com que os funcionários sorriam, espreguicem e renovem as energias, promovendo o clima de bem-estar e de motivação no local de trabalho. O alongamento é uma etapa inicial para a realização da Ginástica Laboral, e segundo Massola (2008):

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

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

**Figura 2. Grau de conhecimento sobre Ginástica Laboral**



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

Mesmo a maioria não tendo nenhum conhecimento sobre ginástica laboral com 80% e ou responderam 20%, os mesmos ao questionados se tem interesse em participar de uma seção de ginástica laboral em sua escola, três vezes por semana com duração de 20 minutos, no horário de 17:20 às 17:40 como sugerido, todos os participantes se interessaram.

Segundo Alves (2000) *apud* Logen (2003), discutindo a questão da associação da GL como medida preventiva, afirma que a GL é uma das ferramentas preventivas mais utilizadas nos grupos em que a atuação coletiva é possível, não sendo única solução para os problemas das empresas. Sua utilização sem critérios não gera efeitos duradouros, podendo até levar ao agravamento e surgimento de novos casos de LER/DORT. O autor afirma, ainda, que deve haver uma avaliação ergonômica anterior à implantação de programas de GL, como uma forma de identificar situações comprometedoras da integridade musculoesquelética.

Ao questionamento se aceitavam participar de uma pesquisa sobre a influência de ginástica laboral todos os professores aceitaram.

Em relação às questões do teste, encontraram-se os seguintes resultados:

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

Sintomas Assinalados	Fase I - Alerta	
	Número	%
Tensão muscular (dores nas costas, pescoço e ombros)	04	80%
Aperto na mandíbula/ranger dentes, roer unhas ou ponta da caneta	02	40%
Insônia, dificuldade de dormir	04	80%

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

Na fase I antes da aplicação da ginástica laboral, 05 professores assinalaram os itens da lista de sintomas apresentados nas últimas 24 horas. O resultado configura que nenhum professor encontra-se na fase I, pois não foram assinalados mais de 7 itens. Na tabela 2, 80% dos professores estão com tensão muscular ou com dificuldade de dormir, ou seja, insônia; somente 40% marcaram aperto na mandíbula/ranger dentes, roer unhas ou ponta da caneta.

Para Metz (2007):

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

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

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

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

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

Depois da aplicação do ginástica laboral, 05 professores responderam de acordo com a tabela 3. A insônia diminuiu, agora com 20%, a tensão muscular diminuiu para 40%, aperto na mandíbula/ranger dentes, roer unhas ou ponto da caneta não foi assinalado, porém houve o acréscimo do item aumento de sudorese com 40% que nenhum indivíduo havia marcado antes.

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

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

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

**Tabela 4. Sintomas assinalados na Fase II antes da aplicação da Ginástica Laboral**

Sintomas Assinalados	Fase II-Resistência	
	Número	%
Problemas com a memória, esquecimentos	05	100%
Sensação de desgaste física constante	04	80%
Cansaço Constante	04	80%
Irritabilidade excessiva	03	60%

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

A tabela 4 mostra o resultado antes do início da aplicação da ginástica laboral na fase II para 05 professores que identificaram os sintomas no último mês. O item mais marcado foi problemas com a memória com 100%, o menos marcado foi irritabilidade excessiva com 60% dos indivíduos. Houve empate de 80% nas opções sensação de desgaste física constante e cansaço constante.

A fase do alerta é considerada a fase positiva do estresse, o ser humano se energiza por meio da produção da adrenalina, a sobrevivência é preservada e uma sensação de plenitude é frequentemente alcançada. Na segunda fase, chamada de resistência, a pessoa automaticamente tenta lidar com os estressores de modo a manter sua homeostase interna. Se os fatores estressantes persistirem em frequência ou intensidade, há uma quebra na resistência da pessoa e ela passa à fase de exaustão. Nesta fase as doenças graves podem ocorrer nos órgãos mais vulneráveis, como enfarte, úlceras, psoríase, depressão e outros (LIPP, 2004).

A aplicação do teste de Lipp na Fase II mostra que os professores dessa pesquisa estão nessa fase de resistência, pois em média marcaram mais 4 itens, conforme exemplificado na tabela 4.

Retomando à revisão da literatura, retoma-se a concepção de que existe um estresse positivo, que é aquele que nos mantém alerta, estimula a competição sadia, e motiva as pessoas a desenvolver suas habilidades de forma ativa. Portanto, se a maioria das respostas mostra que os participantes estão nessa fase, é importante entender que traz benefícios para o corpo e para a mente, mas fica o alerta, que dessa média não pode passar é preciso equilíbrio nas ações e reações.

**Tabela 5. Sintomas assinalados na Fase II depois da aplicação da Ginástica Laboral**

<b>Sintomas Assinalados</b>	<b>Fase II-Resistência</b>	
	<b>Número</b>	<b>%</b>
Problemas com a memória, esquecimentos	02	40%
Sensação de desgaste físico constante	02	40%
Cansaço Constante	01	20%
Irritabilidade excessiva	01	20%

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

A tabela 5 mostra o resultado depois da aplicação da ginástica laboral na fase II, 5 professores marcaram as seguintes respostas: problemas com a memória e sensação de desgaste física constante com 40%; cansaço constante e irritabilidade excessiva com 20%.

O resultado da aplicação do teste de Lipp em sua segunda fase (resistência) mostra ainda que a maioria dos professores que está passando por este teste apresenta sintomas de desgaste físico e emocional. Sobre essa questão a importância da ginástica laboral faz-se importante não só para trabalhar a capacidade funcional do indivíduo, mas também ajuda na prevenção de lesões ou doenças ocupacionais, bem como diminui a ansiedade e o sentimento de incapacidade e estresse que os professores sentem no seu ambiente de trabalho.

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 (PINOTTI, 2005).

Segundo o autor a ginástica laboral tem vários benefícios, não somente no fator de capacidade funcional do indivíduo para a realização do seu trabalho, bem como também trabalha a prevenção de lesões ocupacionais. De acordo com Silva e De Marchi (1997), a adoção de Programas de Qualidade de Vida e promoção da saúde proporcionam ao indivíduo maior resistência ao estresse, maior instabilidade emocional, maior motivação, maior eficiência no trabalho, melhor autoimagem e melhor relacionamento. Dessa forma pode-se concluir que também as empresas seriam beneficiadas com uma força de trabalho mais saudável. E ainda também haveria menor absenteísmo/rotatividade, menor número de acidentes, menor custo de saúde assistencial, maior produtividade, melhor imagem e, por último, um melhor ambiente de trabalho.

**Tabela 6. Sintomas assinalados na Fase III antes da aplicação da Ginástica Laboral**

<b>Sintomas Assinalados</b>	<b>Fase III-Exaustão</b>	
	<b>Número</b>	<b>%</b>
Insônia	04	80%
Sensação de incompetência em todas as áreas	01	20%
Cansaço Excessivo	04	80%
Irritabilidade sem causa aparente	03	60%
Perda do senso de humor	03	60%

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

No início da aplicação do teste de Lipp para a terceira e última fase que é a de exaustão, que são sintomas apresentados nos últimos 3 meses, 5 professores marcaram somente 5 itens, por esse motivo não configura-se nenhum quadro de exaustão pois a ocorrência de itens assinalados foi menor que 9. A tabela 6 mostra que 80% dos professores está com insônia e com cansaço excessivo. Já 60% com perda do senso de humor e com irritabilidade sem causa aparente e somente 20% marcaram cansaço excessivo.

Metz (2007) concluiu que através de seu estudo que ficou evidente os benefícios da Ginástica Laboral como eficiente ferramenta, para melhora nos aspectos físicos, emocionais e sociais do grupo, além de benefícios que influenciam diretamente no dia a dia dos docentes.

A constante exposição a carga estressora que se encontra no ambiente e nas interações que são realizadas pelos professores, poderia ter os seus efeitos maléficos minimizados se, no próprio ambiente de trabalho houvesse o espaço, o tempo e o incentivo para a ginástica laboral. Fica essa proposta de intervenção para as escolas e a educação em geral; o seu colaborador, o professor, será bem mais produtivo se tiver uma melhor qualidade de vida no trabalho.

**Tabela 7. Sintomas assinalados na Fase III depois da aplicação da Ginástica Laboral**

<b>Sintomas Assinalados</b>	<b>Fase III-Exaustão</b>	
	<b>Número</b>	<b>%</b>
Insônia	03	60%
Sensação de incompetência em todas as áreas	01	20%
Cansaço Excessivo	02	40%
Irritabilidade sem causa aparente	01	20%
Perda do senso de humor	02	40%

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

A tabela 7 mostra o resultado após a aplicação da ginástica laboral na terceira e última fase do teste de Lipp, o resultado de 05 professores que marcaram as opções foi: 60% continuam com a sensação de insônia; 40% com cansaço

excessivo e perda de senso de humor; 20% com sensação de incompetência em todas as áreas e irritabilidade sem causa aparente.

Nos estudos de Metz (2007, p. 46) relata que com a Ginástica Laboral, as participantes afirmaram que propicia a diminuição do sedentarismo, o melhor controle do estresse e a melhoria da qualidade de vida, como também tornou-se importante no auxílio à prevenção de lesões no ambiente de trabalho, pois anatomicamente ela visa melhorar a flexibilidade e a mobilidade, diminuir a fadiga e melhorar a postura. Os benefícios físicos foram claramente percebidos pelos professores.

Segundo Lipp (2012), o estresse é um desgaste geral do organismo causado pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se vê forçada a enfrentar uma situação que de um modo ou outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo a faça imensamente feliz.

O sedentarismo pode ser considerado um dos maiores vilão da saúde do homem moderno, e a profissão do professor não favorece o preparo físico e os cuidados preventivos, a não ser do professor de educação física, pois ou fica muito em pé ou muito sentado, poucos momentos de descontração e muitos de estresse absoluto, por isso o corpo padece pelos agravos físicos e psicológicos presente na rotina de trabalho desse professor.



## 6. CONCLUSÕES

Nesse estudo foram identificados vários agentes estressores com os quais o professor tem de lidar no seu cotidiano profissional, como: a falta de preparo dos professores para o processo de inclusão, o número elevado de alunos por turma; infraestrutura inadequada; falta de trabalhos pedagógicos em equipe; desinteresse da família e comunidade; a indisciplina cada vez maior; desvalorização profissional; sentimentos de desilusão e descontentamento com a profissão, carga horária excessiva, entre outros. Portanto, percebe-se que não se trata somente com as condições que envolvem as atividades repetitivas, rotineiras, do sedentarismo, mas sim um conjunto de elementos que envolvem aspectos físicos, psicológicos e ambientais.

Os objetivos desse trabalho foi de ir a campo e analisar quais são os fatores, especificamente, relacionados ao grupo de participantes e que puderam ser identificados. Para tanto foram utilizados um questionário para compor o perfil dos participantes, na certeza de que os dados coletados são fundamentais no momento da abordagem qualitativa dos dados da pesquisa. Dados relativos ao tempo de serviço, carga horária e até mesmo a questão de gênero podem influenciar de forma decisiva na composição do perfil desses profissionais e a vulnerabilidade deles aos agravos presentes no ambiente.

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

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

O segundo instrumento foi o Teste LIPP (1998), foi aplicado em três etapas: Fase I - Alerta, Fase II - Resistência e Fase III – Exaustão. Para identificar em que fase em que se encontravam os participantes foi solicitado que eles respondessem

antes do início das atividades, mês de fevereiro, e ao termino, no mês de junho, as questões dos testes. Os resultados apontam para o fato de que a maioria dos professores passaram da Fase I – Alerta, encontram-se entre a Fase II – Resistência e Fase III – Exaustão e que se não for realizado um projeto de intervenção preventiva passarão totalmente para esta última fase. Essa fase, a Exaustão, configura-se por um estado físico e emocional que traz enormes prejuízos para a vida profissional e pessoal dos indivíduos.

Antes da aplicação da GL na Fase I do teste de Lipp comprovou que 80% dos professores estão com tensão muscular ou com dificuldade de dormir (insônia); 40% marcaram aperto na mandíbula/ranger dentes, roer unhas ou ponta da caneta. E depois da aplicação a insônia diminuiu para 20%, a tensão muscular diminuiu para 40%, aperto na mandíbula/ranger dentes, roer unhas ou ponto da caneta não foi assinalado, porém houve o acréscimo do item aumento de sudorese com 40% que nenhum indivíduo havia marcado antes.

Na aplicação da Fase II da GL no início os sintomas assinalados foram: problemas com a memória com 100%, 60% irritabilidade excessiva e houve empate de 80% nas opções sensação de desgaste física constante e cansaço constante. Depois da GL os professores responderam problemas com a memória e sensação de desgaste física constante com 40%; cansaço constante e irritabilidade excessiva com 20%.

Na terceira e última fase do teste de Lipp, antes da aplicação da GL 80% dos professores está com insônia e com cansaço excessivo; 60% com perda do senso de humor e com irritabilidade sem causa aparente e 20% marcaram cansaço excessivo. Depois da GL 60% continuam com a sensação de insônia; 40% com cansaço excessivo e perda de senso de humor; 20% com sensação de incompetência em todas as áreas e irritabilidade sem causa aparente.

Após a aplicação da GL nas três fases do Teste de Lipp, verificou-se que alguns sintomas prevaleceram tanto antes quanto depois da aplicação da GL, e também que em alguns casos acrescentou-se um sintoma que não havia sido assinalado principalmente antes do início de cada seção da GL.

Os resultados alcançados vêm confirmar o que já foi identificado nos resultados publicados de pesquisas na área, e com fatores que podem ser facilmente identificado na rotina do cotidiano do professor.

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

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

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

ASSOCIATION, International Ergonomics. **What is Ergonomics.** Disponível em: [http://www.iea.cc/browse.php?contID=what\\_is\\_ergonomics](http://www.iea.cc/browse.php?contID=what_is_ergonomics) Acesso em: 18/10/2012.

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

BRASIL, Ministério da Saúde do Brasil. Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil. **Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde** /Ministério da Saúde do Brasil, Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil; organizado por Elizabeth Costa Dias; colaboradores Idelberto Muniz Almeida et al. – Brasília: 2001. Disponível em <http://portal.mte.gov.br/portal-mte/> Acesso em 24 de agosto 2012.

CARVALHO, S. H. F. de. **Ginástica laboral – Ponto de vista.** Saúde e Movimento, 03 de janeiro de 2003. Disponível em: [http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo\\_frame.asp?cod\\_noticia=815](http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=815) acesso em 22/09/2012.

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

CANETE, Ingrid, **Humanização: desafio da empresa moderna: a Ginástica Laboral como um caminho.** Porto Alegre: Artes e Ofício, 1996.

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

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

FERREIRA, P. H. **Biomecânica Articular.** Belo Horizonte: COOPMED, 1998. **Fisioterapia conquista espaço dentro das empresas.** PROTEÇÃO – Revista mensal de saúde e segurança do trabalho. Maio/2003. Ano XVI, no 137.

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

GUIMARAES, Liliana Andolpho Magalhães. **Saúde Mental e Trabalho**. São Paulo, SP: Ed. Casa do Psicólogo, 1999.

JESUS, G. T. de. **Causas da Lombalgia em grupos de pessoas sedentárias e praticantes de atividades físicas**. Revista Digital – Buenos Aires ano 10 n.92, 2006. Disponível em <http://www.efdeportes.com> acesso em 20/10/2012.

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

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

LIPP, M. N. **Os efeitos negativos do estresse emocional no organismo humano e como gerenciá-lo**. Instituto de psicologia e controle do estresse. Estudo sobre o estresse. Disponível em: <http://www.estresse.com.br> Acesso em: 21/08/2012.

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

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

LOGEN, W. C. **Ginástica Laboral na prevenção de Ler/Dort? Um estudo reflexivo em uma linha de produção**. Dissertação de Pós-graduação, UFSC, Florianópolis, março, 2003.

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

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

MENDES, R. A; LEITE, N. **Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas**. São Paulo: Manole, 2004.

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

MINICUCCI, Agostinho. **Psicologia aplicada à administração**. São Paulo: Atlas, 1995.

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

PINOTTI, S. A. G. **Stress no professor: fontes, sintomas e estratégias de controle.** Revista Uniaria, n 17/18, 2005 – 2006. p. 207 – 215. Acessado em 20/11/2012.

POLITO, Eliane, BERGAMASCHI, Cristina Elaine. **Ginástica Laboral: Teoria e Prática.** Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

Portal do Aprendiz. **Educadores explicam a desmotivação de professores.** Disponível em: <http://aprendiz.uol.com.br/content/leluslobro.mmp> acesso dia 21 de março de 2012.

RIBEIRO NETO, J. B. M.; TAVARES, J. da C.;HOFFMANN, S. C. **Sistemas de Gestão Integrados: Qualidade, Meio Ambiente, Responsabilidade Social e Segurança e Saúde no Trabalho.** São Paulo: Editora Senac, 2008.

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

RODRIGUES, M. V. C. **Qualidade de Vida no Trabalho: evolução e análise no nível gerencial.** Petrópolis: Editora Vozes, 1999.

ROSSETTI-FERREIRA, M. C. et. al. **Desafios Metodológicos na Perspectiva da Rede de Significações.** Cadernos de Pesquisa, v. 38, n. 133, p. 147-170, jan. /abr. 2008.

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

SILVA, Jordani Bueno da. e SALETE, Ana Cláudia Bonome. **A Ginástica Laboral como forma de promoção à saúde.** Revista Fisioterapia Especialidades - Volume 1 - Número 1 - outubro / dezembro de 2007.

SILVA, M. A D. da; DE MARCHI, R.. **Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho.** São Paulo: Editora Best Seller, 1997.

SOARES, R. G; et al. **A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, 2006.

SOUZA, E. P. M. de. **O universo da ginástica: evolução e abrangência.** In: História da ginástica. Disponível em: <HTTP://www.ginasticas.com> acesso em 20/09/2012.

SOUZA, K. R. et al. **Trajetória do Sindicato Estadual dos Profissionais da Educação do Rio de Janeiro (SEPE-RJ) na luta pela saúde no trabalho.** Ciência e Saúde Coletiva, v. 8, n. 4, p. 1057-1068, 2003.




VIERA, V. L. M. **Prevenção das LER/DORT em pessoas que trabalham sentados e usuários do computador.** 21 de agosto de 2000. Disponível em: [HTTP://www.pclq.usp.br/jornal/prevencao.htm](http://www.pclq.usp.br/jornal/prevencao.htm) acesso em 18/09/2012.

## **LISTA DE APÊNDICE**

APÊNDICE A – Termo de Consentimento e Esclarecimento de Participação na Pesquisa.....	00
---	----



# APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO E ESCLARECIMENTO DE PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
PROGRAMA PRÓ-LICENCIATURA  
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA

PÓLO Planaltina

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DE PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA**

Sua instituição está sendo convidada para participar, como voluntária em uma pesquisa. Os sujeitos que irão participar serão devidamente esclarecidos sobre as informações acerca da pesquisa, no caso de aceitar fazer parte do estudo. Deste modo, pedimos a sua autorização para que possamos convidar os integrantes de sua instituição a participar da pesquisa acadêmica relacionada abaixo, assinando este documento de consentimento da participação institucional, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa a instituição não será penalizada de forma alguma. Em caso de dúvida você pode procurar o Pólo Planaltina do Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília pelo telefone (XX \_\_\_) \_\_\_\_-\_\_\_\_.

**INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:**

**Título do Projeto:** Acesso da Gê. M. Mamut. da Saúde dos Professores da Escola Mul.  
**Responsável:** Cléber dos Santos Ferreira (nome do orientador) Arnaldo Setti

**Descrição da pesquisa:**

*Resumo descritivo da pesquisa, a ser construído conforme objeto e objetivos definidos a partir do Projeto de Pesquisa.*

**Observações importantes:**

A pesquisa não envolve riscos à saúde, integridade física ou moral daquele que será sujeito da pesquisa. Não será fornecido nenhum auxílio financeiro, por parte dos pesquisadores, seja para transporte ou gastos de qualquer outra natureza. A coleta de dados deverá ser autorizada e poderá ser acompanhada

por terceiros. O resultado obtido com os dados coletados, bem como possíveis imagens, serão sistematizados e posteriormente divulgado na forma de um texto monográfico, que será apresentado em sessão pública de avaliação disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

### TERMO DE CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Eu, Rogério Pereira de Lira  
RG 4125044, CPF 954447001-82  
responsável pela instituição  
Escola Municipal Arnaldo Setti  
autorizo, conforme abaixo assinado, a utilização para fins acadêmico científicos do conteúdo do (teste, questionário, entrevista concedida e imagens registradas - o que for o caso) para a pesquisa:  
A conta da GL Na Manutenção da Saúde (título do projeto de pesquisa).  
Fui devidamente esclarecido pelo (a)  
estudante: Suzy Saugman Renner Senão  
MATRÍCULA \_\_\_\_\_ sobre a pesquisa, os procedimentos nela

envolvidos, assim como os seus objetivos e finalidades. Foi-me garantido que a instituição ou qualquer um de seus participantes poderão desistir de participar em qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade. Também fui informado que os dados coletados durante a pesquisa, e também imagens, serão divulgados para fins acadêmicos e científicos, através de Trabalho Monográfico que será apresentado em sessão pública de avaliação e posteriormente disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

Vila Boa, 9 de maio de 2012.  
Local e data

Nome e Assinatura  
Rogério Pereira de Lira  
Carimbo da Instituição  
Decreto nº 001-D/2011 WGB

## LISTA DE ANEXOS

Anexo A – Anamnese do Participante da Pesquisa.....	00
Anexo B – Teste de Lipp.....	00

## ANEXO A - ANAMNESE DO PARTICIPANTE DA PESQUISA

Nome: \_\_\_\_\_

Tempo de Profissão: \_\_\_\_\_

Disciplina (atuante): \_\_\_\_\_

1. Carga Horária Semanal:  20h  40h  60h  Outra \_\_\_\_\_
2. Pratica atividade física? Qual? \_\_\_\_\_
3. Quantas vezes por semana? \_\_\_\_\_
4. Você se sente estressado?  Sim  Não
5. Normalmente faz alongamentos?  Sim  Não  Às vezes
6. No caso afirmativo, você faz com auxílio de algum profissional da saúde ou sozinho?
7. Qual e seu grau de conhecimento sobre Ginástica Laboral?  Nenhum  Pouco  
 Razoável  Muito
8. Você tem interesse em participar de uma sessão de Ginástica Laboral em sua escola, três vezes por semana com duração de 20 minutos, no horário de 17:20h as 17:40h?  
 Sim  Não
9. Você aceita participar de uma pesquisa sobre a influencia da Ginástica Laboral nos(as) professores(as)?  
 Sim  Não

## ANEXO B - TESTE DE LIPP

### Fase I – Alerta (alarme)

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

Para identificá-la, assinale no interior dos parênteses, os sintomas que tem experimentado nas ÚLTIMAS 24 HORAS:

1. ( ) Mãos e/ou pés frios
2. ( ) Boca Seca
3. ( ) Nó ou dor no estômago
4. ( ) Aumento de sudorese (muito suor)
5. ( ) Tensão muscular (dores nas costas, pescoço, ombros)
6. ( ) Aperto na mandíbula/ranger de dentes, ou roer unhas ou ponta de caneta
7. ( ) Diarreia passageira
8. ( ) Insônia, dificuldade de dormir
9. ( ) Taquicardia (batimentos acelerados do coração)
10. ( ) Respiração ofegante, entrecortada
11. ( ) Hipertensão súbita e passageira (pressão alta súbita e passageira)
12. ( ) Mudança de apetite (comer bastante ou Ter falta de apetite)
13. ( ) Aumento súbito de motivação
14. ( ) Entusiasmo súbito
15. ( ) Vontade súbita de iniciar novos projetos

Escreva aqui o TOTAL de itens assinalados \_\_\_\_\_

ALERTA → Na ocorrência de 7 (SETE) ou mais itens na FASE I

### Fase II – Resistência (luta)

Fase intermediária em que o organismo procura o retorno ao equilíbrio.

Apresenta-se desgastante, com esquecimento, cansativa e duvidosa. Pode ocorrer nesta fase a adaptação ou eliminação dos agentes estressantes e consequente reequilíbrio e harmonia ou evoluir para a próxima fase em consequência da não adaptação e/ou eliminação da fonte de estresse.

Para identificá-la, assinale no interior dos parênteses, os sintomas que tem experimentado no ÚLTIMO MÊS:

1. ( ) Problemas com a memória, esquecimentos
2. ( ) Mal-estar generalizado, sem causa específica
3. ( ) Formigamento nas extremidades (pés ou mãos)
4. ( ) Sensação de desgaste físico constante
5. ( ) Mudança de apetite
6. ( ) Aparecimento de problemas dermatológicos (pele)
7. ( ) Hipertensão arterial (pressão alta)
8. ( ) Cansaço Constante
9. ( ) Aparecimento de gastrite prolongada (queimação no estômago, azia)
10. ( ) Tontura, sensação de estar flutuando
11. ( ) Sensibilidade emotiva excessiva, emociona-se por qualquer coisa
12. ( ) Dúvidas quanto a si próprio
13. ( ) Pensamento constante sobre um só assunto
14. ( ) Irritabilidade excessiva
15. ( ) Diminuição da libido (desejo sexual diminuído)

Escreva aqui o TOTAL de itens assinalados\_\_\_\_\_

RESISTÊNCIA → Na ocorrência de 4 (quatro) ou mais dos itens na FASE II

Fase III - Exaustão (esgotamento)

Fase "crítica e perigosa", ocorrendo uma espécie de retorno a primeira fase, porém agravada e com comprometimentos físicos em formas de doenças.

Para identificá-la assinale no interior das caixinhas, os sintomas que tem experimentado nos ÚLTIMOS 3 (TRÊS) MESES:

1. ( ) Diarreias frequentes
2. ( ) Dificuldades Sexuais
3. ( ) Formigamento nas extremidades (mãos e pés)
4. ( ) Insônia
5. ( ) Tiques nervosos
6. ( ) Hipertensão arterial confirmada
7. ( ) Problemas dermatológicos prolongados (pele)
8. ( ) Mudança extrema de apetite
9. ( ) Taquicardia (batimento acelerado do coração)
10. ( ) Tontura frequente
11. ( ) Úlcera
12. ( ) Impossibilidade de Trabalhar
13. ( ) Pesadelos
14. ( ) Sensação de incompetência em todas as áreas
15. ( ) Vontade de fugir de tudo
16. ( ) Apatia, vontade de nada fazer, depressão ou raiva prolongada
17. ( ) Cansaço excessivo
18. ( ) Pensamento constante sobre um mesmo assunto
19. ( ) Irritabilidade sem causa aparente
20. ( ) Angústia ou ansiedade diária
21. ( ) Hipersensibilidade emotiva
22. ( ) Perda do senso de humor

Escreva aqui o TOTAL de itens assinalados\_\_\_\_\_

EXAUSTÃO -> Na ocorrência de 9 (nove) ou mais itens na FASE III