

## **A PERCEÇÃO DOS DOCENTES DE UMA ESCOLA PARTICULAR DA CIDADE DE SORRISO –MT SOBRE O EFEITO DA GINÁSTICA LABORAL.**

### **THE PERCEPTION OF THE TEACHERS OF A PARTICULAR SCHOOL OF THE CITY OF SORRISO-MT ON THE EFFECT OF LABOR GYMNASTICS.**

LETÍCIA LOPES GENEROSO

Acadêmica do Curso de bacharelado em Educação Física da Faculdade Centro Mato-Grossense-FACEM

JOÃO RICARDO GABRIEL DE OLIVEIRA  
Professor Orientador

#### **RESUMO**

A ginástica laboral é uma atividade que proporciona benefícios para os trabalhadores inseridos em uma empresa, através de exercícios específicos que são executados dentro do trabalho com intuito de melhorar a qualidade de vida dos funcionários e aumentar a produtividade da empresa. O objetivo do estudo foi verificar os benefícios de um programa de Ginástica Laboral, oferecido para docentes de uma escola de rede privada do Município de Sorriso-MT. Caracterizado por um método descritivo de campo e de corte transversal com amostragem de tipo conveniência, com finalidade de verificar e avaliar um programa de ginástica laboral como estratégia de melhoria da qualidade de vida dos professores com abordagem quantitativo-qualitativo, com amostra constituída de vinte e dois professores, entre sexo feminino e masculino. Para a pesquisa foi utilizado um programa de ginástica laboral, executado no intervalo dos professores, com tempo de duração entre dez a quinze minutos, no início e no fim do programa foram aplicados questionários semiestruturados, sendo que o primeiro questionário para obtenção de conhecimento sobre os colaboradores, e um segundo questionário para verificar os efeitos proporcionado por esta prática. Com os resultados obtidos através desta ginástica, foi possível verificar que houve uma percepção acerca da atividade executada, portanto 22 docentes avaliados, 100% notaram alguma diferença após a participação no programa; outro quesito analisado referiu-se sobre a promoção de saúde e bem estar através da ginástica e o bem estar um fator indispensável na docência, cerca de 100% dos professores confirmam a pergunta indagada. O estudo demonstrou a possibilidade de promoção de saúde e bem estar no emprego por meio da ginástica laboral em professores, indicando a necessidade de implantação de mais programas na área educacional para maior produtividade dos professores.

**Palavras-chaves:** Docência; Ginástica laboral; Trabalho;

## ABSTRACT

Workplace gymnastics is an activity that provides benefits to employees entering a company through specific exercises that are performed within the work in order to improve the quality of life of employees and increase the productivity of the company. The objective of the study was to verify the benefits of a Work Gymnastics program, offered to teachers of a private network school in the Municipality of Sorriso-MT. Characterized by a descriptive field and cross-sectional method with convenience-type sampling, with the purpose of verifying and evaluating a work-related gymnastics program as a strategy to improve the quality of life of teachers with descriptive and exploratory field research with a quantitative- Qualitative study, with a sample of twenty-two teachers, male and female. For the research, a work-based gymnastics program was used, with a duration of between ten and fifteen minutes, at the beginning and at the end of the program, semi-structured questionnaires were applied by Silva (2012), and the first questionnaire for Knowledge about employees, and a second questionnaire to verify the effects provided by this practice. With the results obtained through this gymnastics, it was possible to verify that there was a perception about the activity performed, therefore 22 teachers evaluated, 100% noticed some difference after participating in the program; Another question analyzed referred to the promotion of health and well being through gymnastics and well being an indispensable factor in teaching, about 100% of teachers confirm the question asked. The study demonstrated the possibility of promoting health and well being in employment through the work gymnastics in teachers, indicating the need to implement more programs in the educational area for greater productivity of teachers.

**Keywords:** Teaching; Labor gymnastics; Job;

## INTRODUÇÃO

As doenças ocupacionais envolvendo professores tem apresentado nas evidências científicas, um número alarmante de docentes afastado do mercado de trabalho por causa de motivos multifatoriais envolvendo atividade laboral e estilo de vida.

Neste sentido, uma alternativa para prevenir as diferentes doenças ocupacionais, a ginástica laboral é uma alternativa que proporciona efeitos positivos para saúde dos trabalhadores inseridos em uma empresa, através de exercícios específicos que são executados dentro do ambiente trabalho com intuito de melhorar a qualidade de vida dos funcionários e aumentar a produtividade da empresa.

A ginástica laboral tem registros antigos, onde havia cuidados com os funcionários, pois a demanda de trabalho estava ficando mais exigente. A Ginástica Laboral (GL) se desenvolveu em 1928 no Japão, onde os funcionários dos correios

frequentavam diariamente as sessões de Ginástica laboral, visando à descontração e o cultivo da saúde (Polito & Bergamaschi apud Vieira et al. 2013).

Registros mostram que a preocupação com as saúde dos operários dentro das empresas, já é bem antiga, pois com a evolução de várias máquinas e elementos que estavam substituindo os homens, havia se tornado uma realidade das antigas épocas.

Segundo informações de Viera et al. (2013), com a Revolução Industrial, novas invenções de máquinas e instrumentos substituíram o trabalho do homem, e iniciou-se também o crescimento das indústrias dando origem a produção em massa. Uma nova rotina foi imposta aos operários provocando uma pressão decorrente do alto nível de exigência quanto ao cumprimento das metas.

Nos dias atuais, muitas pessoas estão sobrecarregadas excessivamente de trabalho, desta forma estão sem tempo para pensar na vida que estão levando, nesta situação, a saúde, a qualidade de vida, a interação pessoal e hábitos saudáveis encontra-se em segundo plano, e desta maneira os colaboradores estão se prejudicando com os esforços e lesões ocorrido no local de trabalho.

Trabalhadores submetidos a uma carga de trabalho levada todos os dias, acabam tendo dificuldades durante o horário de expediente na empresa, sendo assim o funcionário acaba reduzindo a produtividade da instituição, e ainda prejudicando a si mesmo com a monotonia do trabalho.

Conforme Pinheiro e França (2006) descrevem, uma pessoa, quando envolvida em tarefas ou em atividades constantes e com poucos estímulos, experimenta, como consequência, a sensação de fadiga, a sonolência, a falta de vontade e a redução da atenção.

O Brasil está longe das adequações ergonômicas no trabalho, seria um ponto positivo se as empresas preocupação com a ergonomia no trabalho, pois iria recuperar e prevenir aquelas pessoas submetidas ao realizar o trabalho incorreto.

Baseado neste contexto Bezerra e Felix (2015), em diversas ocupações, a repetitividade, além de provocar lesões musculares, causa uma reação fisiológica de saturação neuro-sensorial conhecida como fadiga, que contribui para diminuição dos níveis de reflexo e concentração da pessoa, aumentando o risco de ocorrer acidente de trabalho.

## **Ginástica laboral: objetivos e benefícios**

O elevado número de trabalhadores afastados de suas atividades por motivos de acidentes de trabalho Lesões por Esforço Repetitivo (LER) / Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), trazem consigo prejuízos para os trabalhadores, que são diretamente afetados, para as empresas que acabam tendo seus profissionais afastados e para o país. (JUNIOR & DECHECHI, s.d.).

Neste contexto, a ginástica laboral é uma atividade muito benéfica para os colaboradores, sendo assim são exercícios específicos que são executados dentro do trabalho com intuito de melhorar a qualidade de vida dos funcionários.

Souza et al. (2015) faz descrição de como acontece a ginástica laboral nas empresas. A Ginástica Laboral consiste em exercícios específicos orientados que visam à promoção da saúde do trabalhador, através de sessões que, comumente, duram de 10 a 15 minutos, sendo realizada no próprio local de trabalho, com as mesmas vestimentas que o funcionário utiliza no seu dia a dia.

Desta forma confirma Melo & Gabarini (2007), é uma prática de atividade física no local de trabalho composta por exercícios físicos específicos de curta duração e visa à promoção da saúde e melhoria das condições de trabalho.

Esta atividade proporciona vários benefícios para quem é praticante, e traz efeitos positivos tanto para a empresa quanto para o trabalhador. O mercado de trabalho está com competitividade na produtividade, desta forma o trabalhador está cada vez mais sofrendo muitas exigências para alcançar o bom trabalho.

Segundo informações sobre Ginástica Laboral dentro de empresas Swerts e Robazzi e (2014), conhecida popularmente como ginástica na empresa, é uma atividade de prevenção e compensação considerada uma das medidas para o enfrentamento de distúrbios físicos e emocionais, tendo como objetivo a prevenção das doenças que o trabalho repetitivo e monótono pode acarretar e que podem levar aos acidentes de trabalho e baixa produtividade.

Atualmente as empresas estão investindo, e se preocupando com o trabalhador, pois a ginástica laboral se torna cada vez mais indispensável, dentro de algumas empresas, e através desta atividade, acaba beneficiando ambos lados, trabalhador e instituição.

Segundo Oliveira et al. (2014), a implantação de programas de Ginástica laboral na empresa vem se constituindo como de grande importância, pois investir no trabalhador visando à melhoria de sua qualidade de vida para a saúde em sentido mais amplo promove espaços mais humanizados no processo laboral.

Baseado nesse contexto, buscar meio para erradicar está sobrecarga e enfatizar em uma vida mais saudável, algumas empresas estão tentando alcançar a qualidade dos funcionários dentro do trabalho, e desta forma surge a Ginástica Laboral, que consiste em preservação de doenças e promover o bem estar das pessoas no espaço de trabalho.

A prática destes exercícios é muito benéfica para os trabalhadores, pois através das execuções dos exercícios, em alguns dias específicos da semana, em seguida a uma grande melhora significativa no corpo e nos inter-relacionamento. Melo e Gambarini (2007) destaca, contribui para o desenvolvimento do relacionamento interpessoal e melhor condição psicológica para exercer função ocupacional na profissão em que o funcionário está inserido.

Desta forma explica Giordani (2011), a ginástica laboral é descrita como a prática de exercícios físicos realizados coletivamente durante a jornada de trabalho, prescritos de acordo com a função exercida no trabalho.

Com a prática desses exercícios, podem gerar vários benefícios dentro do trabalho e na vida pessoal também, e traz a prevenção de muitas doenças relacionadas pelo trabalho.

De acordo com Ferreira & Santos (2013), os exercícios devem ser bem planejados, estruturados e específicos para cada posição de ocupação, é uma ginástica que favorece a atenção e a autoestima, além de trabalhar o corpo, e estimulando o autoconhecimento, proporcionando um ótimo relacionamento em equipe com o meio e trazendo mudanças dentro e fora do trabalho.

A ginástica laboral veio para somar juntamente com os funcionários, através da prática da mesma, benefícios contribuíram para o rendimento dos colaboradores dentro do ambiente de trabalho. A GL visa à promoção da saúde e melhoria das condições de trabalho, contribuindo diretamente para o desenvolvimento do relacionamento interpessoal, para a redução do absenteísmo e culminando no consequente aumento da produtividade com qualidade, desta forma confirma Oliveira apud Melo e Gambarini (2007).

A inatividade física é uma realidade da maioria das pessoas, e está prejudicando a saúde e bem estar dos homens, pois à uma regressão do funcionamento dos órgãos e sistemas do corpo e com o tempo vai se agravando ainda mais com a falta de atividade física. Após algum trauma na vida, é que as pessoas começam a se preocupar com o estilo de vida que estão levando.

Conforme já mencionado a ginástica laboral é uma atividade muito benéfica para os trabalhadores da empresa que à adquirir. Proporciona ao funcionário uma melhor de sua capacidade funcional, através dos exercícios de alongamento e traz a prevenção de lesões ocupacionais e dinâmicas de recreação.

Existe três classificações dentro da ginástica laboral, segundo Giordani (2011), defini como Ginástica Preparatória, são exercícios realizados antes da jornada de trabalho, com objetivo principal de preparar o indivíduo para o início do trabalho aquecendo os grupos musculares solicitados em suas tarefas e despertando-o para que se sinta mais disposto. Desta forma explica Maciel et al. (2005, p.76):

Preparatória ou de aquecimento: realizada o início da jornada de trabalho, ela ativa fisiologicamente o organismo, para o trabalho físico e melhora o nível de concentração e disposição.

Compensatória: com duração de 5 a 10 minutos durante a jornada de trabalho, sua principal finalidade é compensar todo e qualquer tipo de tensão muscular adquirido pelo uso excessivo ou inadequado das estruturas musculo ligamentares. Tem o objetivo de melhorar a circulação com a retirada de resíduos metabólicos, modificar a postura no trabalho, reabastecer os depósitos de glicogênio e prevenir a fadiga muscular. São sugeridos exercícios de alongamento e flexibilidade, respiratórios e posturais.

Relaxamento: realizada no final da jornada de trabalho durante 10 ou 12 minutos, tem como objetivo a redução de estresse, alívio das tensões, redução dos índices de desavenças no trabalho e em casa, com conseqüente melhora da função social. São realizadas automassagens, exercícios respiratórios, exercícios de alongamento e flexibilidade e meditação.

Esta ginástica laboral proporciona saúde e um melhor desenvolvimento no trabalho, e possibilita um relacionamento interpessoal mais significativo e ainda oportuniza a redução de acidentes de trabalho, o funcionário tem um aumento significativa da produtividade na rotina do trabalho e disponibiliza disposição para as atividades diárias.

De acordo com Oliveira et al (2014), o programa de Ginástica Laboral visa diminuir acidentes de trabalho, proporcionando ao colaborador uma melhor disponibilidade de desenvolver suas atividades e desempenhar suas funções diárias, aumenta sua flexibilidade, proporciona bem-estar, melhora a relação entre funcionários, e diminui os casos de LER/DORT.

A ginástica laboral traz um efeito benéfico tanto para o funcionário quanto para a empresa de produção. Há uma melhora significativa no rendimento do funcionário, principalmente no fisiológico do colaborador, como diminuição de dores musculares.

Segundo Lopes et al. apud Ferreira & Santos (2013), os benefícios fisiológicos são de vários aspectos, sendo: diminui as doenças ocupacionais no trabalho, pois com a utilização da (GL) faz com que o funcionário tenha mais facilidade ao realizar tarefas, diminui as dores musculares, inflações e trauma; o funcionário estará mais preparado no serviço.

Esta atividade previne vários tipos de problemas e surgimento de muitas lesões, através desses problemas o colaborador da empresa está propício ao afastamento do emprego. É uma atividade preventiva para as Lesões por Esforço Repetitivo e/ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/DORT), que tem apresentado um crescimento progressivo e preocupante (GIORDANI, 2013).

Segundo informações a LER/DORT são doenças ocupacionais desenvolvido durante trabalho, e atinge vários trabalhadores, desencadeado por movimento repetitivos ou até mesmo dores por peso. Desta forma relata Lima apud Ferreira & Santos (2013), a LER é conhecida desde 1987 como doença ocupacional, sendo não muito compreendida por médicos. São encontrados alguns sinônimos entre eles a tenossinovite, lesões por traumas cumulativos (LTC), DORT, síndrome por carga funcional, causando tensões e dores por pesos.

O objetivo do estudo foi verificar os efeitos de um programa de Ginástica Laboral, oferecido para docentes com idade de 26 a 46 anos de idade de uma escola de rede privada do Município de Sorriso-MT.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Este estudo se caracteriza por um método descritivo de campo e de corte transversal com amostragem de tipo conveniência, com finalidade de verificar e avaliar um programa de ginástica laboral como estratégia de melhoria da qualidade de vida dos professores de uma escola particular do Município de Sorriso – MT.

O estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica com característica de uma pesquisa descritiva e exploratória aplicada e pesquisa de campo, com abordagem quantitativo-qualitativo. O trabalho será feito através de pesquisa de campo, com um grupo de professores de uma escola particular de Sorriso-MT, que serão submetidos a um programa de ginástica laboral compensatória nos intervalos dos recreios da escola.

O método utilizado para a realização deste estudo decorreu através de aplicação de um programa de ginástica laboral, e participaram do estudo cerca de 22 docentes da escola da rede privada, sendo que a escola privada pesquisada possui 47 docentes, a amostra foi composta por 22 docentes a aplicação do programa ocorreu durante três meses, nos intervalos escolar dos professores, sendo de dez a quinze minutos, em três dias (segunda-feira, quarta-feira, sexta-feira) na semana cada sessão.

Para este programa ocorrer foi preciso enviar uma autorização à diretora e as coordenadoras do ensino fundamental I e Fundamental II e Ensino Médio da escola, descrevendo em detalhes sobre o estudo e desta forma uma autorização para que o estudo pudesse correr dentro do ambiente escolar previsto. Elaborado também um termo de consentimento livre e esclarecido para os voluntários da pesquisa (professores), tendo eles a opinião de escolher se querem ou não participar da pesquisa.

Destinado um primeiro questionário, com perguntas fechadas para os sujeitos da pesquisa, para um diagnóstico e autoconhecimento dos voluntários, entender os participantes do estudo. Os integrantes desta pesquisa são pessoas do sexo feminino e masculino, quando os mesmo estavam integrados no estudo, no instante que concordarem no termo, as informações obtidas durante a pesquisa, não foram divulgadas e deixado bem claro, que as identidades serão estritamente sigilosas, e não terá a divulgação de nenhum resultado sem autorização.



Com a utilização do questionário semiestruturado de Silva (2012), no primeiro questionário, as informações contidas foram analisadas, os dados foram tabulados através de uma planilha de Excel, sendo que para análise dos dados foram utilizados procedimentos da estatística descritiva para caracterização da amostra (porcentagem). Após três meses, ao finalizar o programa ginástica laboral, transcorreu a aplicação de um segundo questionário com a finalidade, de analisar a percepção de melhora do bem estar dos professores durante todo o programa de ginástica no intervalo de trabalho.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O Programa de ginástica laboral com professores de uma escola particular da cidade de Sorriso, foi realizado nos intervalos dos professores, e havia vinte e dois (22) docentes de uma instituição de ensino particular, sendo que existia dezessete mulheres (77%) e cinco homens (23%) participantes da pesquisa, com idade entre 26 à 46 anos. No início do programa, houve a aplicação de um primeiro questionário para caracterização sobre os professores.

Analisando a tabela 01, constatou-se que a carga horária dos professores é elevada, cerca de 40% dos docentes trabalham 40 horas semanais, sendo os docentes de 20 horas na semana com 55%, e aproximadamente 18% tem uma jornada de trabalho de mais de 60 horas. A profissão de Professor é exposto a níveis altos de estresses e a doenças psicossomáticas, pois esta profissão está sujeita à vários fatores como ambiente, estresse e longa carga horária.

Neste sentido Silva (2012), ressaltando que a exposição dos professores a temperaturas inadequadas, a ruídos dos mais variados possíveis, a superlotação das salas de aula e o cansaço pelas longas jornadas de trabalho são quesitos que fomentam este estresse tão comum nesta profissão.

**Tabela 1**  
Carga horária dos docentes

Carga horária de trabalho	n	%
20 horas	6	27%
40 horas	12	55%
60 horas	4	18%
Total	22	100%

Fonte: Dados coletados pela autora

Ao analisar a experiência de trabalho dos docentes desta instituição, descrita na tabela 2, foi possível verificar que estes colaboradores, possuem uma longa experiência na educação, sendo 18% estão de 20 a 25 anos, e o dado que prevalece entre os docentes deste escola é de 32% encontram – se de 11 a 15 anos, bem como 18% com 6 a 10 anos, e apenas 5% exercem a profissão há mais de 25 anos.

**Tabela 2**  
Tempo de trabalho na educação

Tempo de trabalho na educação	n	%
1 a 2 anos	0	0%
3 a 5 anos	5	23%
6 a 10 anos	4	18%
11 a 15 anos	7	32%
16 a 20 anos	1	4,5%
20 a 25 anos	4	18%
Acima de 25 anos	1	4,5%
Total	22	100%

Fonte: Dados coletados pela autora

Com relação de fatores que impossibilitam a educação dentro das escolas na tabela 03, foi possível constatar que na opinião do corpo docente 77% está na indisciplina dos alunos, e o estresse (9%) e sobrecarga de trabalho (9%) mais consideravelmente os problemas que dificultam o trabalho na educação. Atualmente os professores estão enfrentando várias dificuldades dentro da sala de aula, como a indisciplina do aluno, e este fator acaba exigindo muito do professor e causando frustração durante a aula.

Segundo Benette e Costa (2008), estudos têm evidenciado que o tema indisciplina se apresenta como um dos maiores obstáculos que enfrentam as

escolas na sociedade contemporânea, provocando grande angústia nos professores que não sabem mais como lidar com a situação.

**Tabela 3**  
O que considera mais difícil na educação?

O que mais considera difícil na educação?	n	%
Sobrecarga de trabalho	2	9%
Estresse	2	9%
Indisciplina do aluno	17	77%
Burocracia	1	5%
Total	22	100%

Fonte: Dados coletados pela autora

Na tabela 04 apresenta o número de profissionais que fazem alguma atividade física, um dado relevante a ser destacado é a quantidade de educadores que não realizam nenhum exercício físico é a cerca de 59%. A atividade física é um fator importante para todas as pessoas e oferece vários benefícios para o corpo, e também ajuda na redução do estresse e ansiedade.

Destaca Melo e Gambarini (2007), o exercício físico é um componente importante no controle do estresse, pois possibilita ao indivíduo o uso do excesso de adrenalina produzida devido à tensão das suas atividades e ainda contribui e reduz a ansiedade.

O estresse e a sobrecarga de trabalho, são os que mais afetam no rendimento dos professores, por estar constantemente resolvendo conflitos durante o dia. Segundo Bezerra e Félix (2015), atribui-se aos professores uma responsabilidade muito grande em ensinar, educar e resolver conflitos sociais, gerando altos índices de estresse físico, psíquico e social.

**Tabela 04.**  
Prática alguma atividade física?

Pratica algum tipo de atividade física?	N	%
Sim	9	41%
Não	13	59%
Total	22	100%

Fonte: Dados coletados pela autora.

Na tabela 05, apresentam valores referentes a frequência das atividades que os mesmos realizam, verificou-se que são poucos docente que praticam atividade física com frequência, ou seja, somente 40% praticam exercício físico regularmente de duas a três vez por semana, e outro resultado inferido de 59% não estão praticando nenhum exercício.

Para Melo e Gambarini (2007), confirmam que estudos recentes indicam que as pessoas que praticam exercícios físicos regularmente, têm mais disposição para o trabalho e também gozam de saúde, o que reduz sua ausência no trabalho.

**Tabela 5**  
Com qual frequência pratica atividade física?

Com qual frequência pratica da atividade física?	n	%
Não pratico	13	59%
Uma vez por semana	0	0%
De duas a três vezes por semana	9	41%
Total	22	100%

Fonte: Dados coletados pela autora

No aspecto que envolve o bem estar dos colaboradores da escola a tabela 06, verifica a avaliação dos professores sobre o próprio bem estar, foi possível observar que avaliam na categoria de bom o bem estar de si próprios. Mas tem alguns que sentem que está em “regular” de acordo com a percepção dos mesmos, e 5% em ótimo estado.

Bem estar é sintonia com o corpo, saúde e boa alimentação e ter controle sobre algumas alterações no corpo. Conforme Significados (2017), bem estar é um conjunto de práticas que engloba uma boa nutrição, atividade física, bons relacionamentos interpessoais, familiares e sociais, além de controle do estresse.

Em um estudo realizado em professores de uma APAE da cidade de Barreira – BA, é um estudo símil, em que docentes percebem a importância do bem estar no trabalho, portanto compreendem a importância desta atividade.

Informações de Dominiense e Mann (2016), foi observado que após a proposta do programa de ginástica laboral, o conhecimento dos avaliados sobre o assunto abordado e a questão do conforto e bem estar proporcionado pela atividade, fez com que os mesmos passassem a valorizar esse tipo de atividade e perceberem a sua importância no ambiente de trabalho.

**Tabela 6**

Avaliação dos próprios professores sobre o bem estar.

Avalie seu bem estar	n	%
Ótimo	1	5%
Bom	19	86%
Regular	2	9%
Total	22	100%

Fonte: Dados coletados pela autora

A tabela 07 demonstra o resultado no que se refere ao, como estava o conhecimento dos professores sobre a Ginástica Laboral, percebe-se que cerca de 73%, tinham uma ideia de Ginástica laboral, mas segundo relatos dos mesmos nenhuma vez haviam praticado.

**Tabela 07**

Conhecimento sobre a ginástica laboral

Em algum momento já ouviu falar sobre a ginástica laboral?	n	%
Sim	16	73%
Não	6	27%
Total	22	100%

Fonte: Dados coletados pela autora

Este programa foi aplicado em três meses, e realizado no tempo de intervalos dos professores, este primeiro questionário foi entregue para os docentes logo na primeira semana do programa, foi confiado aos professores novamente um segundo questionário nos dias finais do programa, para que neste questionário teve a finalidade de identificar a percepção da melhora que os mesmos obtiveram durante a programação de ginástica laboral.

Sobre a concepção dos professores se sentiram alguma diferenças durante o programa demonstrada na tabela dos efeitos causados após a ginástica laboral, verificou – se que todos os professores da pesquisa perceberam diferença após a introdução da ginástica laboral. Segundo informações do corpo docente, foram identificados mudança na rotina do dia, voltavam do intervalo com mais disposição.

Através de um estudo semelhante de pesquisa de Silva (2012) retrata, os docentes envolvidos em um programa de GL afirmaram de forma unânime a

percepção da ginástica laboral como uma ação capaz de promover a saúde e bem estar, e sentiram disposição, alegria, motivação, diminuição do estresse.

**Tabela 08**  
Percepção dos docentes referente aos efeitos da ginástica laboral

	n	%
Notou alguma diferença após ter participado da aula de Ginástica Laboral?		
Sim	22	100%
Não	0	0%
Considera possível a promoção da saúde e bem estar através da ginástica laboral?		
Sim	22	100%
Não	0	0%
Você considera o bem estar um fator importante na docência?		
Sim	22	100%
Não	0	0%
Após participar do programa de ginástica laboral houve uma percepção diferente acerca de sua própria saúde?		
Sim	22	100%
Não	0	0%
Se houvesse a possibilidade de implantação da ginástica laboral você participaria?		
Sim	22	100%
Não	0	0%

Fonte: Dados coletados pela autora

De acordo com os dados expressos na tabela, pode-se evidenciar uma possível promoção da saúde e bem estar através do programa integrado para os professores. Os educadores notaram que sempre havia um momento de descontração, e além de uma atividade simples melhora o corpo e mente e um aumento do relaxamento da musculaturas mais exigidas.

Um estudo realizado com professores de uma escola da rede pública, onde Viera et al. (2013) descreve que os resultados obtidos durante o período inicial e final da GL são devidos às mudanças no estilo de vida, observando assim que a Ginástica laboral é capaz de mudar o estilo de vida dos praticantes, e proporcionando uma melhor qualidade de vida.

Quanto questionário aos professores se o bem estar é importante na educação, verifica – se que obtivemos 100% afirmaram um fator importante na

profissão em questão. Os docentes mencionam o bem estar significativo para a qualidade no trabalho, e que alguns minutos de alongamentos, já perceberam uma diferença no corpo como, melhorando assim as dores e o relaxamento do corpo.

Estudo similar Ampessan (2001), investiga professores de uma escola da rede pública estadual, portanto os mesmos também tiveram a percepção de uma melhora e bem estar, os professores ficaram surpresos com a melhora do grau de flexibilidade que passaram a desenvolver. Fato que atuou na valorização da Ginástica Laboral Compensatória e na sensação de bem estar promovida pela sua prática.

Através do questionamento, sobre haver alguma melhora na própria saúde durante a ginástica laboral, vemos uma melhoria relevante na saúde pessoal de cada um, portanto alcançando 100% de afirmativas quanto a este quesito. Os professores justificam em melhoramento de algumas dores localizadas, a importância da atividade física, e um avanço perceptível da quantidade de tensão levado para casa, e menos estresse identificados durante o dia.

De acordo com Silva (2012) em um estudo semelhante, o programa fez perceber a importância de se ter uma vida ativa, de necessidade da execução de exercícios físicos não só no trabalho mais sim como um estilo de vida que deve ser dotado no dia a dia.

No último item sobre se continuassem frequentando o programa, por fim 100% professores confirmaram, se o programa tivesse continuidade haveria a participação de todos, pelos benefícios que esta prática proporcionou em geral.

Com este estudo dados foram satisfatórios através da prática do programa de Ginástica laboral nos evidencia resultados suficientes, portanto havendo diversos benefícios psicológicos e físicos para os docentes desta instituição particular. Durante o programa, com exercícios especializados da área ocupacional, os próprios professores perceberam o sedentarismo culminado no grupo, por exemplo um simples alongamento. Dentre os benefícios analisado, destaca a melhoria de motivação, bem estar, descontração, relaxamento muscular e dores amenizadas e o aumento das relações interpessoais.

É importante lembrar que a Ginástica Laboral contribui na melhoria da saúde do trabalhador, mas para que isto se torne cada vez mais benéfico, outros conjuntos também são necessários. Para Oliveira et al. (2014), é importante ressaltar que a GL

é um dos atributos que contribui para a melhoria da saúde do trabalhador, não é recomendado utiliza-la isoladamente, mas em conjunto com outras áreas da saúde ocupacional como: medicina do trabalho, ergonomia, fisioterapia, segurança do trabalho e apoio do departamento recursos humanos.

## **CONCLUSÕES**

Independentemente de haver muitas pesquisas embasadas na Ginástica Laboral, ainda assim é pouco desfrutada pelas empresas, com o avante número de trabalhadores em nosso país. A ginástica laboral visa a promoção da saúde e condições melhores de trabalho, e desta forma apresenta benefícios tanto para a empresa como para os funcionários.

O mercado de trabalho está muito exigente e moderno, sendo assim as pessoas que estão inseridas neste mercado, a sobrecarga de trabalho faz parte da rotina, a vida moderna tem levado a maioria das pessoas a uma vida sedentária, e com isso os funcionários se sentem mais cansados, estressados, baixa autoestima, se alimentam incorretamente, causa insônia, dores localizadas, lesões por muito esforço e muitas vezes acontece de desenvolver uma depressão e até mesmo o absenteísmo começa a virar realidade constante no emprego. Algumas empresas aderiram a ginástica laboral, para melhoria do trabalhador assim trazer de volta o bem estar e qualidade de vida, e ainda prevenir acidentes de trabalho e alcançar rendimentos positivos para a instituição.

Uma profissão desvalorizada, mal remunerada e uma rotina desgastante, que poucos adolescentes que estão saindo do ensino médio tem interesse como uma profissão no futuro. A profissão de Professor não é reconhecida nos tempos de hoje é uma prática bastante carregada. Segundo professores, a indisciplina dos alunos é consideravelmente um obstáculo na educação, portanto, os docentes se sentem desvalorizados, desrespeitados, e há confronto constante com alunos malcriados, e essas situações acabam esgotando tanto o corpo com a mente.

A partir das análises dos dados adquiridos através da ginástica laboral destaca-se os resultados satisfatórios que proporcionou diversos benefícios para o bem – estar, motivação e qualidade de vida para os professores contratados esta



instituição. Conforme informações mencionadas, muitos professores não praticam atividade física.

Após a aplicação do programa de Ginástica Laboral nos intervalos dos funcionários, eles próprios percebem que estavam no estágio de sedentarismo. Ao término do programa questionários foram aplicados para verificar os efeitos obtidos com a prática desta atividade. E portanto houve um número significativo de efeitos percebidos com a ginástica laboral, prevenção de doenças ocupacionais, maior autoestima, motivação, bem estar, disposição, alegria, flexibilidade e ainda estimular as relações interpessoais.

Desta maneira é importante ressaltar a importância da implantação da ginástica laboral nas empresas, pois é mais um atributo que contribui para alcançar a qualidade de vida e bem estar interligados dentro do trabalho.

## REFERÊNCIAS

AMPESSAN, Y. P. A. **A ginástica laboral e sua contribuição à saúde dos trabalhadores**. 2001. 18f. (Monografia – Pós-Graduação em Exercício e Qualidade de Vida). Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2001.

BENETTE, T. S.; COSTA, L.P. **Indisciplina na sala de aula: algumas reflexões. Cadernos PDE-O professor PDE e os desafios da escola pública paranaense**. v. 1, 2008.

BEZERRA, G. M. R.; FÉLIX, K. D. **Os benefícios da ginástica laboral para prevenção de dores osteomusculares em professores da escola Gesner Teixeira/ Gama-DF**. Revista de Saúde da Faciplac. v. 2, n.1, p. 40 – 50, 2015.

DOMINIENSE, F.N.; MANN, L. **Impactos de um programa de ginástica laboral em professores da APAE de Barreiras, BA**. EF Desportes-Revista Digital. n. 214, p. 1-5, 2016.

FERREIRA, K. S.; SANTOS, A. P.; **Os Benefícios da ginástica laboral e os possíveis motivos da não implantação**. Revista Educação Física UNIFAFIBE. n. 02, p. 56-72, 2013.

MELO, D.A.;GAMBARINI, L. C. **Benefícios Psicológicos da Ginastica Laboral para Professores da Escola Municipal de Educação Infantil e Ensino Fundamental Beatriz Mireya**. 2007. 50 f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Fundação Universidade Federal de Rondônia – UNIR, Jaru – Rondônia, 2007.

GIORDANI, L.B. **Ginástica Laboral e sua influência no estilo de vida: Um estudo, acerca de sua contribuição: no relacionamento interpessoal, na alimentação e na prática de atividade física.**2011. 53f. Monografia (Graduação em Educação física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Rio Grande do Sul, 2011.

JUNIOR, A. M.;DECHECHI, C. J. **Benefícios da ginástica laboral em empresas: Uma revisão de literatura.** Revista Hórus, v. 04, n. 1, p.144-155, s.d.

MACIEL, R. H., ALBUQUERQUE, A. M. F. C.; MELZER, A. C.; LÊONIDAS, S. R.; **Quem se beneficia dos Programas de Ginástica Laboral?.** Cadernos de Psicologia Social do Trabalho. v.08, p. 71 – 86, 2005.

OLIVEIRA, J. R.G., ALMEIDA, C. M., SAMPAIO, A. A. BAEZ, M.A.C. **Avaliação de um programa de ginástica laboral na melhoria da qualidade de vida de trabalhadoras cartorárias do município de Sorriso, MT.** EF Desportes-Revista Digital. v. 19, n.195, p. 1-9, 2014.

PINHEIRO, A. K. S., FRANÇA, M. B. A. **Ergonomia aplicada à anatomia e à fisiologia do trabalhador.** 1. Ed. Goiânia: Editora AB, 2006, 165p.

SOUZA, A.P.; SANTOS, A.E.G.; PALMA, J.N.C.; SILVEIRO, K. A.; FERREIRA, L.; AGUIAR, M. A.; MARCIANO, R.; MOREIRA, R.; SENNA, R.; SOUZA, V. R. R. **Saúde em foco.** n. 07. p. 271 – 281, 2015.

SILVA, A. L. **O impacto da ginástica laboral na saúde e bem estar docente.** 2012. 72f. Monografia (Graduação Curso de Licenciatura em Educação Física) - Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília – Polo Ariquemes, Rondônia – RO, 2012.

SIGNIFICADOS. **Significado de Bem Estar.** 2017. Disponível em:<<https://www.significados.com.br/bem-estar/>>. Acesso em: 10 jun. 2017.

SWERTS, F. T. C. F.; ROBAZZI, M. L. C. C. **Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular.** Revista Latino Americana de Enfermagem. v. 22, n. 4, p. 629 – 636, 2014.

VIERA, F.S.F.; SOARES, D.S.; PIRES, P. F. **Efeitos da ginástica laboral em professores da rede pública de ensino fundamental, avaliados por meio de pontos de sensibilidade dolorosa.** Fiep Bulletin,v.83, n.1, p. 01- 06, 2013.

19/06/2017