



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

**O IMPACTO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA
LABORAL AOS PROFESSORES DE UMA ESCOLA
INFANTIL DE TRINDADE**

PEDRO HENRIQUE DE SOUZA

Orientador: Prof. Dr. BRUNO MOREIRA DOS SANTOS

Trindade-GO
Ano
2020

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

**O IMPACTO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA
LABORAL AOS PROFESSORES DE UMA ESCOLA
INFANTIL DE TRINDADE**

PEDRO HENRIQUE DE SOUZA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física

Orientador: Prof. Dr. BRUNO MOREIRA DOS SANTOS

Trindade - GO

Ano
2020

Nome do(s) aluno(s) PEDRO HENRIQUE DE SOUZA

**O IMPACTO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA
LABORAL AOS PROFESSORES DE UMA ESCOLA
INFANTIL DE TRINDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Prof. Orientador Dr Bruno Moreira dos
Santos Faculdade União de
Goyazes

Prof. Interno Me Vinicius Ramos
Rezende Faculdade União
de Goyazes

Prof. Externo Esp. Lauro Marques Ferreira

O IMPACTO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS PROFESSORES DE UMA ESCOLA INFANTIL

Trindade-GO
10/12/2020

TRABALHO SUBMETIDO AOS JULGADORES

Pedro Henrique de Souza; Orientador: Bruno Moreira dos Santos

RESUMO

Introdução: A ginastica laboral teve um início na Polônia na década de 60 onde foi criada para combater o LER. Não é considerada uma doença para a medicina do trabalho. A ginastica laboral é uma das grandes aliadas no combate a má postura corporal e aos esforços excessivos ou repetitivos na rotina de trabalho de uma forma geral, podendo ser aplicada na realidade dos professores da escola infantil. **Metodologia:** Mediante a prática da ginástica laboral através da plataforma digital com aulas gravadas pelo aluno pesquisador com obtenção dos resultados subjetivos mediante aplicação de questionário online com os professores de uma escola infantil. **Resultados:** Cerca de 77,8% dos participantes falaram que a Ginástica Laboral obteve uma melhoria de seu bem-estar, alívio das dores corporais. A prática da Ginástica Laboral desperta o bom humor, a simpatia, melhora a disposição para o trabalho consequentemente aumento na produtividade na realização de exercícios físicos, mesmo que de baixa intensidade, no ambiente de trabalho, alivia o estresse e diminui as tensões adquiridas durante o dia onde os alongamentos melhoram a postura e previnem problemas de circulação, além de relaxar as musculaturas do corpo. **Conclusão:** Ginastica laboral é uma porta para a prática de outros exercícios onde buscamos realizar uma melhoria de dores pelo corpo e melhoria de qualidade de vida melhorando a fadiga e o estresse diário.

PALAVRAS-CHAVE: Ginastica. Qualidade de vida. Terapia por Exercícios

THE IMPACT OF A LABOR GYMNASTICS PROGRAM TO THE TEACHERS OF A TRINITY CHILD SCHOOL

RESUME

INTRODUÇÃO

Segundo CANETE (1996) o primeiro conhecimento sobre a ginástica laboral (GL) foi iniciada na Polônia na década 60, a prática surgiu também na Bulgária, Alemanha, Suécia e Bélgica. Consolidação da prática da ginástica laboral no JAPAO e passou a ser chamada Ginástica Laboral Compensatória, antes conhecida como “Ginastica em pausa”. Atualmente a ginastica laboral consiste em exercícios realizados no local e/ou na hora do trabalho de uma forma preventiva e relaxante, abrangendo uma série de exercícios físicos com o objetivo de evitar lesões por conta de esforços repetitivos e algumas doenças ocupacionais. (OLIVEIRA, 2007).

Os esforços repetitivos durante uma atividade laboral podem acarretar em patologias com lesões musculoesqueléticas específicas, comprometendo a eficiência produtiva e a assiduidade no trabalho. GRAVINA, 2002 relata que a Lesão por Esforço Repetitivo (LER) não é uma doença nova para a medicina do trabalho e consiste em uma síndrome que afeta o sistema musculoesquelético e se caracteriza por fadiga muscular nos membros superiores, e dores nos ombros, pescoço, região escapular e ligamentos. Esses agravos são de origem ocupacional, referente ao trabalho onde é realizado exercícios excessivos e repetitivos dos grupos musculares podendo também ocasionar problemas psicológicos levando ao afastamento temporário ou permanente do trabalhador. MOTA E ROCHA (2014)

Além dos problemas relacionados ao esforço repetitivo durante a prática laboral existe os casos relacionados a falta de atividade física e movimentos no exercício do trabalho, levando a um estado de sedentarismo. Segundo CARVALHO e LESSA (2011) o sedentarismo é um comportamento provocado por diversos tipos de hábitos típicos da vida moderna, podendo ser citado à evolução tecnológica e a substituição das atividades que demandam força física, por outras em que o indivíduo é obrigado a passar grande parte do tempo sentado, parado e fazendo movimentos repetitivos, o que provoca outros tipos de doenças como os distúrbios osteomusculares,

hipertensão arterial ,tensões musculares e problemas na coluna, pescoço, região escapular e ligamentos podendo gerar uma considerável diminuição do esforço e conseqüentemente de energia pelo corpo

Os professores de uma escola de nível infantil durante o período da pandemia e o isolamento social com aulas remotas e construção de material didático para ser praticado à distância realizam exercícios excessivos mesclados com situações de sedentarismo, como ficar horas no computador sentados e digitando. Durante a pandemia do covid-19 os mesmos foram afastados das salas de aula e passaram a realizar suas atividades de maneira remota, através das tecnologias digitais e videoconferência, assim fazendo a realização de exercícios.

SOBRINHO (2007), relata que os problemas relacionados à educação são numerosos, o professor está sempre sob constante pressão por conta do trabalho, o que o leva a apresentar baixo nível de motivação e de autoestima. É preciso que o professor por seu papel como formador de ideias, aprenda a lidar com o stress ocupacional, com a autoestima e a motivação de maneira eficaz. LACOMBE (2020) relata a participação do estresse diário na tensão muscular dos professores,elevando a liberação de hormônios que afetam diretamente os músculos. Essas lesões costumam aparecer na região do pescoço com pequenas contrações, causando a tensão muscular.

JUNIOR e LIPP (2008), descreve que para manter um bom ambiente de trabalho e reduzir o número de afastamentos por problemas de saúde pode-se proporcionar momentos de relaxamento e atividade física aos funcionários, reduzindo a incidência de doenças como fadiga, aumentando a disposição para trabalhar, estimulando a pratica de atividades físicas e melhorando o bem-estar das pessoas. Essa ideia pode ser extrapolada para o ambiente escolar proporcionando o benefício de melhorar a qualidade de vida e reduzir as dores pelo corpo aos professores de uma escola infantil.

MENDOÇA E MACHADO (2012) relatam que em meio aos problemas musculares a ginastica laboral surge como possibilidade de diminuição de dor e aumento da produtividade sendo eficaz na promoção de qualidade de vida e bem- estar. A ginastica laboral pode ser uma das grandes aliadas no combate a má postura corporal e a fadiga originada por longos períodos sentados na frente do computador e a realidade dos dias de trabalho dos

professores de escola infantil por conta do isolamento social e verificar os benefícios da atividade no dia a dia dos professores de uma escola infantil.

Desta forma o objetivo do trabalho foi avaliar os impactos da prática da ginástica laboral em um grupo de professores de uma escola infantil que estejam trabalhando de forma remota.

METODOLOGIAS (MATERIAIS E MÉTODOS)

A pesquisa teve início após ser submetida à avaliação e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade União de Goyazes, conforme parecer nº4.269.466 e cada participante assinou o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

Tratou-se de um estudo experimental de caráter exploratório e qualitativo, no qual foi realizado um estudo de campo mediante a prática de um treino de ginástica laboral através da plataforma digital com aulas gravadas pelo aluno pesquisador, com posterior obtenção dos resultados subjetivos mediante aplicação de questionário online com os professores de uma escola infantil.

A pesquisa foi realizada na Escola infantil Wilma Soares de Paula com os professores que não praticam atividade física, do sexo masculino e feminino. As aulas durante o isolamento social na Escola estão sendo através da plataforma digital com aulas gravadas e aulas online. A escola conta com um total de 15 professores, sendo decidido pelos pesquisadores a utilização da totalidade da amostra.

A coleta dos dados foi realizada a partir da aplicação de questionário semiestruturado com perguntas relacionadas a melhoria na postura, a tensão muscular, ao estresse, a qualidade de vida adaptado do questionário SF-36 e ao incentivo da atividade física. O link do questionário foi elaborado e enviado aos participantes por e-mail cedido pelo diretor da escola e foi preenchido de forma on- line através do google forms. O questionário teve duração aproximada de 15 minutos, aplicado após 1 mês da inicialização do treino de ginástica laboral que foi consistido em 15 exercícios sendo eles

- 1 pé com as pernas ligeiramente afastadas e joelhos semiflexionados, realizar o movimento de pêndulo da cabeça com a cervical em flexão.

- 2 Em pé com as pernas afastadas lateralmente, realizar a semiflexão dos joelhos, apoiando as pontas dos dedos das mãos sobre as coxas, com punhos em extensão.
- 3 Em pé com as pernas afastadas lateralmente, realizar a semiflexão dos joelhos, apoiando o dorso das mãos sobre as coxas, com punhos em flexão.
- 4 Em pé com as pernas ligeiramente afastadas lateralmente, encostar os dedos (metacarpos), afastando a palma das mãos, na altura do umbigo.
- 5 Em pé com as pernas ligeiramente afastadas lateralmente, realizar a circundação dos ombros.
- 6 Em pé com as pernas ligeiramente afastadas lateralmente, com cotovelos estendidos realizar a hiper flexão alternada de ombros.
- 7 Em pé com as pernas ligeiramente afastadas lateralmente, realizar a elevação bilateral dos ombros.
- 8 Em pé com as pernas ligeiramente afastadas lateralmente, dedos entrelaçados, cotovelos estendidos à frente, realizando abdução de escápulas, direcionando os ombros para frente e contraindo o abdômen.
- 9 Em pé com as pernas afastadas lateralmente, cotovelos e punhos estendidos a frente, realizar a rotação de tronco dinâmico com dedos entrelaçados.
- 10 Em pé com as pernas afastadas lateralmente, realizar a inclinação lateral de tronco com cotovelos estendidos á cima da cabeça e dedos entrelaçados.
- 11 Em pé com as pernas afastadas lateralmente, com cotovelos estendidos e dedos entrelaçados á frente do corpo, flexionar joelhos e tronco, realizando o alongamento dos músculos paravertebrais,
- 12 Em pé com as pernas ligeiramente afastadas lateralmente, realizar a hiperextensão da coluna com as mãos apoiadas na região da coluna lombar.

Introduction
RSI. It is no
great allies
routine in g
Methodolog
lessons reco
the applicati
About 77.8%
well-being, r
friendliness,
performing p
and reduces
prevents cin
Labor gymn
in the body a

- 13 Em pé com as pernas ligeiramente afastadas lateralmente e com os braços estendidos ao longo do corpo, realizar a flexão unilateral dinâmica de quadril e joelho.
- 14 Em pé com quadril e joelhos flexionados unilateralmente, realizar abdução associado a uma semi circundução unilateral de quadril, alternando o movimento.
- 15 Em pé com as pernas unidas, realizar a abdução unilateral do quadril com os joelhos estendidos e alternados. Os exercícios escolhidos foram pensados buscando trabalhar a musculatura mais exigida por esses profissionais durante sua jornada de trabalho.

Os exercícios tiveram duração aproximada de 15 minutos, acompanhada de músicas com ritmos aleatórios e realizado 2 vezes por semana no período da tarde durante 30 dias, disponibilizados aos participantes como link da aula previamente gravada pelo aluno pesquisador.

O aluno foi mantido em um grupo de mensagens através do aplicativo WhatsApp com os professores participantes, com o intuito de estímulo e incentivo a prática dos exercícios semanalmente com mensagens de apoio e motivadoras para a realização do que era proposto nas gravações disponibilizadas.

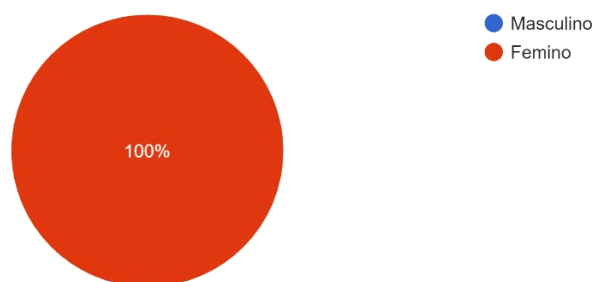
Os dados obtidos com o questionário foram transferidos para planilhas do programa Excel 2007, onde foram construídos gráficos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Gráfico 1 - Sexo dos participantes.

Sexo

10 respostas

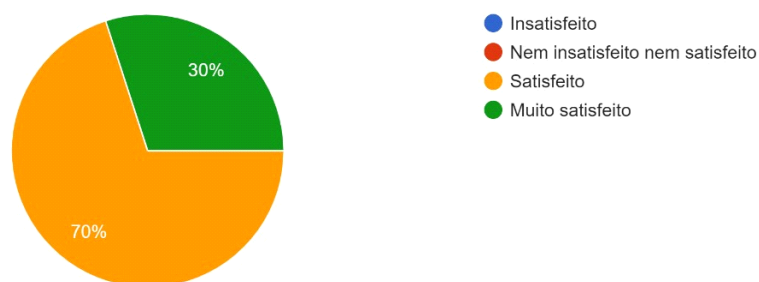


No gráfico 100% dos participantes eram mulheres por se tratar de uma escola onde a maioria dos funcionários são do sexo feminino. ESTADÃO CONTEUDO (2020) relata que as mulheres são mais fáceis a sofrer com o estresse durante a epidemia, em especial as que continuam trabalhando, porque se sentem ainda mais sobrecarregadas acumulando tarefas domésticas e com o trabalho, fator que justifica ainda mais o objetivo da pesquisa em avaliar a influência da ginástica laboral na melhoria do estresse e qualidade de vida. As participantes tem uma média de 1,60 de altura com o peso entre 43kg a 85 kg. 70% são casadas, com o grau de escolaridade de 60% superior completo.

Gráfico 2 - Relacionamentos entre os colegas de trabalho.

Como é o relacionamento com os colegas de trabalho?

10 respostas

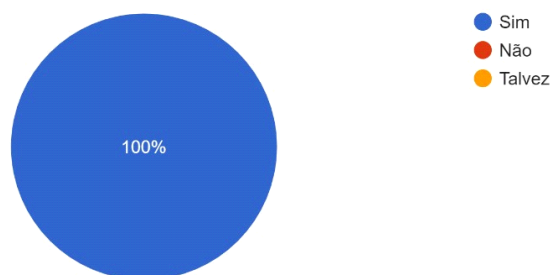


Vemos no gráfico 2 que os participantes da pesquisa possuem um bom relacionamento no ambiente de trabalho onde foi confirmado por 70% dos participantes como satisfeito e os outros 30% com o muito satisfeito. Segundo (CLARO, 2009) o bom relacionamento no ambiente e trabalho é umas das causas mais citadas por professores como fontes de estresse. Desta forma a boa relação entre os professores ajudam a minimizar o estresse e favorecer o ambiente educacional. Porém no período da pandemia e isolamento social com o afastamento entre os profissionais essa contribuição pode não ser tão efetiva, necessitando de outros meios que favoreçam a preservação da qualidade de vida e combate ao estresse.

Gráfico 3 – Influência do COVID-19 na rotina de trabalho dos professores de uma escola infantil.

A sua rotina de trabalho foi influenciada pela pandemia do COVID-19?

10 respostas

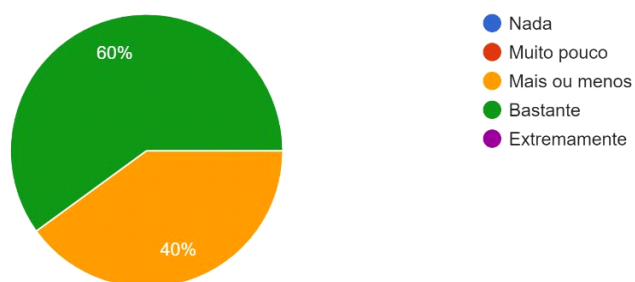


Como verificamos no gráfico 3, 100% dos participantes tiveram alteração no rendimento de trabalho por conta da pandemia do COVID-19. Foi observado que 70% das professoras consideraram que o nível de estresse aumentou durante o período de quarentena e de acordo com PEREIRA et al. (2019) A pandemia em 2020 levou até agora a vários sintomas psicológicos sendo os mais comuns como o estresse, medo, pânico, ansiedade, culpa e tristeza que geram sofrimento psíquico e podem ocasionar o surgimento de transtornos de pânico, transtornos de ansiedade e depressão. Estes transtornos podem ser os motivadores para a alteração no rendimento de trabalho dos professores de uma escola infantil.

GRAFICO 4 – Grau de preocupação pessoal com a saúde.

Quanto você se preocupa com sua saúde?

10 respostas



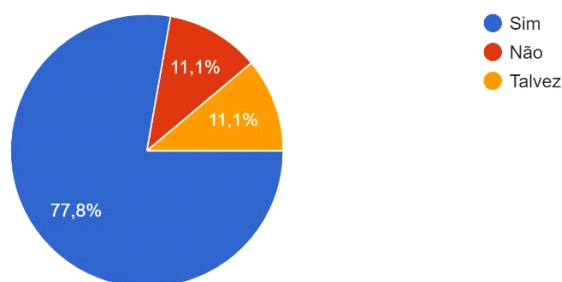
Verificamos no gráfico 4 que a maioria (60%) dos participantes se preocupa bastante com saúde e segunda PREVIVA (2020) o objetivo maior da ginástica laboral é melhorar a saúde, evitar lesões devido aos esforços repetitivos, fadiga e outras doenças ocupacionais.

Realização de exercícios físicos, mesmo que de baixa intensidade, no ambiente de trabalho, alivia o estresse e diminui as tensões adquiridas durante o dia onde os alongamentos melhoram a postura e previnem problemas de circulação, além de relaxar as musculaturas do corpo.

GRAFICO 5. – Influência da ginástica laboral na qualidade de vida dos professores de uma escola infantil.

A ginastica laboral ajudou na melhoria da Qualidade de vida?

9 respostas

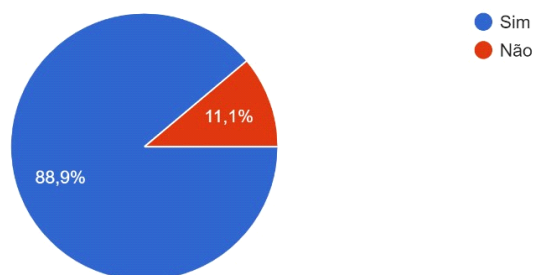


Conforme mostra o gráfico 5 78% dos participantes falaram que a Ginástica Laboral gerou uma melhoria de seu bem-estar, alívio das dores corporais, melhoraram seu relacionamento com os colegas de trabalho e disposição para desenvolver suas atividades de trabalho. A prática da Ginástica Laboral também contribui para a melhoria da integração, permitindo maior socialização, já que esse é um momento de descontração tornando a relação menos formal. Além disso a ginástica Laboral desperta o bom humor, a simpatia, melhora a disposição para o trabalho e consequentemente aumento na produtividade (SIQUEIRA & NUNES, 2011). Mesmo que a prática dos exercícios foi realizada de forma online e a distância, a interação entre os participantes e o professor instrutor no grupo de mídia social criado para incentivo da mesma, auxiliava na integração e socialização entre as professoras.

Gráfico 6. Influência da ginástica laboral na diminuição da fadiga em professores de uma escola infantil.

A pratica da ginastica laboral teve eficácia na diminuição da fadiga?

9 respostas

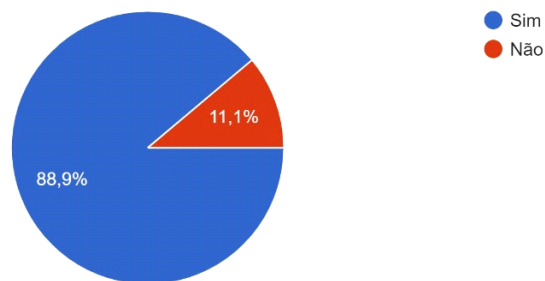


Segundo (FREITAS & ROBAZZI 2014) a ginastica laboral promove aos professores uma redução de fadiga, de dores osteomusculares na maioria dos segmentos corporais avaliados e conseguindo a diminuição dos sintomas dos participantes, na região cervical, pescoço, costas superiores o que corrobora com o encontrado na pesquisa entre as participantes. Segundo (LOIS et al., 2010) a ginástica laboral contribui para uma melhora significativa do indivíduo que a pratica em relação à flexibilidade, mobilidade articular, prevenção da fadiga muscular e minimiza vícios posturais. Esses fatos justificam os resultados do gráfico 6, onde quase 90% dos pesquisados perceberam diminuição na fadiga com o início da prática da ginástica laboral.

Foi observado que 60% das participantes praticavam atividade física antes da ginástica laboral, porém 80% relataram que o isolamento social durante a pandemia do COVID-19 influenciou de forma significativa a diminuição da prática de atividade física. Assim, o incentivo gerado pela ginástica laboral pode contribuir para motivar a realização de outras atividades físicas e toda a sua contribuição para a manutenção da saúde durante esse período. O que foi confirmado pelos pesquisados como vemos no gráfico 7.

Gráfico 7. Influência da ginástica laboral na prática de outras atividades físicas.

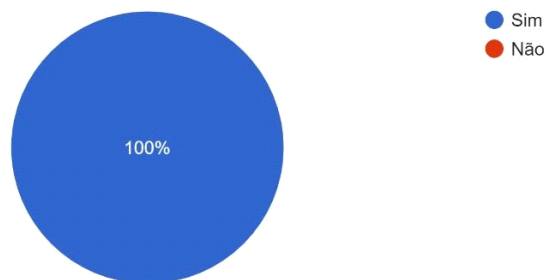
Você acredita que a ginastica laboral incentiva a pratica de outras atividades físicas ?
9 respostas



Durante o período experimental da aplicação da ginástica laboral de 1 (um) mês 30% das participantes começaram a realizar outro tipo de atividade física.

GRAFICO 8. Percepção geral da participação da ginastica laboral.

Gostou de praticar a ginastica laboral?
9 respostas



Todos que praticaram a ginastica laboral gostaram 100% de praticar e os mesmos 100% deles indicaria a pratica da ginastica laboral na comunidade e outras escolas, onde a ginastica laboral promoveria a melhoria da qualidade de vida, melhoria de fadiga e estresse diário em outros ambientes de trabalho.

CONCLUSAO

Concluimos que a ginástica laboral contribui significativamente para o incentivo a prática da atividade física e a mesma demonstrou melhoria quanto a diminuição do estresse, da qualidade de vida, além do incentivo mesmo que de uma parcela pequena da população estudada para outras práticas de atividades físicas durante o período de isolamento social.

A ginastica laboral deve estar presente na vida de todos não especificamente na área das escolas. Ginastica laboral é uma porta para a pratica de outros exercícios onde buscamos realizar uma melhoria de dores pelo corpo e melhoria de qualidade de vida gerando melhorias tanto físicas como psicológicas e contribuindo para o rendimento do trabalho.

REFERÊNCIAS

CAÑETE, I. **Humanização: Desafia da empresa moderna – a Ginástica Laboral como um novo caminho**. Porto Alegre: Foco, 1996.

CARVALHO, T. N.; LESSA, M. R. **Sedentarismo no ambiente de trabalho: os prejuízos da postura sentada por longos períodos**. Revista Eletrônica INESUL / Instituto de Ensino Superior de Londrina - Faculdade Integrado.

INESUL. 2011 CLARO, G. R. **Trabalho docente e saúde mental: um estudo de estresse no sistema de ensino municipal de Curitiba**. 2009. 135f.

Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, 2009

FREITAS, F.C. T; ROBAZZI, M.L.C **Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular**. Rev. Latino-Am. Enfermagem jul.-ago. 2014;22(4):629-36.

GRAVINA, Marcia Elena Rodrigues. **LER - Lesões por Esforços Repetitivos: uma reflexão sobre os aspectos psicossociais**. Saude soc. [online]. 2002, vol.11, n.2, pp.65-87. ISSN 1984-0470.

GRAVINA, Marcia Elena Rodrigues. LER - **LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS: UMA REFLEXÃO SOBRE OS ASPECTOS PSICOSSOCIAIS**. Saúde e sociedade Scielo. São Paulo-SP-Brasil 2002, vol.11, n.2, pp.65-87

JUNIOR, E.G.; LIPP, M.E.N **ESTRESSE ENTRE PROFESSORAS DO ENSINO FUNDAMENTAL DE ESCOLAS PÚBLICAS ESTADUAIS**. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 13, n. 4, p. 847-857, out./dez. 2008 . pag. 05-10

LACOMBE, Patrícia. **Tensão muscular: Quais são os sintomas e como identificar**. Revista patricia Lacombe.2020.

LOIS, R.C. R; RENATO, SEBASTIAO; LOTERIO, MARCELO; SOUZA.ELIANO;

SANTO, G. **A percepção dos benefícios da ginástica laboral por um grupo de funcionários de um centro universitária na zona norte do Rio de Janeiro**. Revista Digital-Buenos Aires. RIO DE JANEIRO 2010.pag.03

MENDOÇA, E.G.; MACHADO, M.E.N. **A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO PROMOVIDA PELA GINASTICA LABORAL**.2014.pag.02-13

MOTA, A.K.A; ROCHA, V.S. **Ginastica laboral, uma necessidade emergente para promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida do trabalhador.** REVISTA DIGITAL. BUENOS AIRES, 2014.V.1.N1.pag 1.

OLIVEIRA, J.R.G; **A Importância da ginastica laboral na prevenção de doenças ocupacionais.** Faculdade Centro Mato-Grossense Sorriso - MT - Brasil. Revista de Educação Física - No 139 – Dezembro de 2007

Pereira, MD, Oliveira, LC, Costa, CFT, Bezerra, CMO, Pereira, MD, Santos, CKA & Dantas, EHM (2020). **The COVID-19 pandemic, social isolation, consequences on mental health and coping strategies: an integrative review.** Research, Society and Development, 9(7): 1-35.

PREVIVA. Ginástica laboral: **o impacto na prevenção de doenças e diminuição de riscos.** Blumenau SC 07/2020.pag 02.

SIQUEIRA, J.S; NUNES, C.C. **A GINASTICA LABORAL E A QUALIDADE DE**

VIDA DO TRABALHADOR. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 16

- Nº 157 - Junio de 2011.

SOBRINHO, Francisco In: LIPP; Novaes Marilda. **O STRESS DO PROFESSOR DO ENSINO FUNDAMENTAL: O ENFOQUE DA ERGONOMIA. LIVRO O STRESS DO PROFESSOR.** 5ª Edição. Campinas SP: PAPIRUS 2007 p.81-94