

[Artigo original

Os benefícios da ginástica laboral para prevenção de dores osteomusculares em professores da escola Gesner Teixeira/ Gama-DF

The benefits of labor gymnastics to prevention of musculoskeletal pain in teachers from Gesner Teixeira school, Gama-DF

Gracy-Mery Ramos Bezerra*¹ & Katiane Duarte Félix²

1. *Graduanda do curso de Fisioterapia das Faculdades Integradas da União Educacional do Planalto Central - FACIPLAC. Gama, DF.*

2. *Professora do curso de graduação em Fisioterapia das Faculdades Integradas da União Educacional do Planalto Central - FACIPLAC. Gama, DF.*

* Faculdades Integradas da União Educacional do Planalto Central – FACIPLAC, SIGA Área Especial nº02, Setor Leste. CEP: 72460-000. Gama, DF, Brasil. E-mail: gracymerly@live.com

[Resumo

As questões relacionadas com a qualidade de vida nos ambientes de trabalho ainda estão longe de ser realidade. Em diversas ocupações a repetitividade, provocam lesões neurosensoriais conhecidas como fadiga, que contribuem para diminuição dos níveis de reflexo e concentração da pessoa, aumentando o risco acidentes de trabalho. Uma das populações mais susceptíveis a desenvolver lesões relacionadas à atividade laborativa são os professores, pela longa escrita, uso de computadores, má postura e longa permanência na posição ortostática. A ginástica laboral vem ganhando destaque no Brasil e é utilizada como uma importante ferramenta para melhorar a qualidade de vida no trabalho. Ela é a arte de exercitar o

corpo e a mente do trabalhador, através da utilização de exercícios de fácil execução, que causam prazer ao funcionário, aumentando assim sua disposição na execução das tarefas que lhes são propostas. Portanto, a ginástica laboral tem como objetivo: promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos e adequados para o ambiente de trabalho promovendo o bem-estar e melhor qualidade de vida. Este estudo trata de uma pesquisa do tipo transversal de cunho quantitativo, realizada na escola Gesner Teixeira da Regional de Ensino do Gama, com uma população composta por 20 professores. Foi utilizado como instrumento de coleta de dados dois questionários e a prática da ginástica laboral. Observou-se que o programa de ginástica laboral foi satisfatório uma vez que houve

diminuição do cansaço (fadiga) em 60%, reduziu o nível de estresse em 50%, melhorou a integração com os colegas em 40% dos participantes. Foi evidenciada a necessidade de um programa de ginástica laboral.

Palavras-chaves: Magistério, Doenças do trabalho, Qualidade de vida.

Abstract:

The matters related to quality of life in the workplace are still far from being reality. In many occupations, repetition causes a neurosensory lesion known as fatigue, which contributes to the decrease of a person's reflex and concentration levels, increasing the risk of work accidents. One of the most susceptible populations to developing lesions related to working activities are teachers, because of sustainer writing, computers use, bad posture habits, and extended orthostatic standing. Physical activity in the workplace has been getting more recognition, and is considered as an important tool to improve workplace well-being; it is the art of exercising the body and the mind of workers with the practice of exercises that are easy to perform, which gives pleasure to the employees, developing their willingness to complete assigned

tasks. Its main objective is to promote physiological, physical and psychical adaptations by means of directed and suitable exercises for the workplace, promoting well-being and a higher quality standard of living. This is a cross-sectional research of quantitative nature, held at the public school Gesner Teixeira, in Gama's teaching regional with a population of 20 teachers. The data collection instruments used was two questionnaires and the practice of physical activity in the workplace, it the fact that the distress level was reduced by 50% and such program also improved the integration among participants by 55%. The importance and necessity of physical activity programs in the workplace have been evidenced throughout this project.

Key words: Quality of life, Teacher development course, Workplace discomfort.]

Introdução

No Brasil, as questões relacionadas com a adequação ergonômica dos ambientes de trabalho ainda estão longe de ser realidade. Esta seria uma correta maneira para a prevenção das doenças e para o retorno adequado das pessoas que foram

afastadas de suas funções em consequência da repetição e do trabalho realizado incorretamente.

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. Além disso, a falta de compensação de esforços provoca o desenvolvimento de desconfortos físicos, dores, estresse, absenteísmo, que às vezes são por tempo indeterminado. (PIMENTEL, 1999).

Recentemente atribuiu-se melhor atenção a esses quadros clínicos, que passaram a ser reunidos em um mesmo grupo cuja denominação mais conhecida é LER (Lesões por Esforço Repetitivo).

A fim de prevenir as Lesões por Esforço Repetitivo e Doenças Ocupacionais Relacionadas ao Trabalho (LER/DORT) é de grande importância desenvolver exercícios específicos de relaxamento, principalmente em trabalhos com excesso de carga horária ou em serviços de cunho intelectual. Nesse sentido a Ginástica Laboral (GL)

é conceituada como “a prática de exercícios, realizada coletivamente durante a jornada de trabalho, prescrita de acordo com a função exercida pelo trabalhador, tendo como finalidade a prevenção de doenças ocupacionais, promovendo o bem-estar individual, por intermédio da consciência corporal: conhecer, respeitar, amar e estimular o seu próprio corpo” (LIMA, 2004). Leve e de curta duração, a GL visa diminuir o número de acidentes de trabalho, prevenir doenças originadas por traumas cumulativos, prevenir a fadiga muscular, corrigir vícios posturais, aumentar a disposição do funcionário.

Profissionais da educação, especialmente professores, frequentemente apresentam diminuição da flexibilidade dos tecidos e da amplitude de movimento (ADM), podendo desencadear distúrbios na mobilidade articular como resultado de diferentes tipos de patologias (LIMA, 2006).

Os exercícios realizados durante ou após a jornada de trabalho atuam de forma terapêutica, diminuindo o estresse através do alongamento e do relaxamento (MARTINS, 2001). A Ginástica Laboral pode ser classificada de acordo com seu horário de aplicação:

- Preparatória ou de aquecimento: realizada no início da jornada de trabalho, ela ativa fisiologicamente o organismo, prepara para o trabalho físico e melhora o nível de concentração e disposição, elevando a temperatura do corpo, oxigenando os tecidos e aumentando a frequência cardíaca. Tem a duração aproximada de 10 a 12 minutos. Inclui exercícios de coordenação, equilíbrio, concentração, flexibilidade e resistência muscular (MACIEL et al., 2005).

- Compensatória: São exercícios físicos realizados no meio do expediente de trabalho, que agem de forma terapêutica, para relaxar os músculos que trabalham em excesso durante a jornada de trabalho através da contração dos seus antagonistas. Essa ginástica também permite a quebra da rotina, despertando os trabalhadores e prevenindo desta maneira acidentes de trabalho (PIGOZZI, 2000).

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

flexibilidade e meditação (ZILLI, 2002).

Os acidentes ocorrem em sua maioria nas primeiras horas de trabalho, devido à sonolência dos trabalhadores e a falta de preparo muscular, ficando estes vulneráveis a acidentes, que na maioria das vezes atingem o sistema musculoesquelético, tais como distensões músculo ligamentares, entorses e outras lesões, implicando em longo tempo de recuperação e conseqüentemente afastamento do trabalho (MONTEIRO, 1993).

Atribui-se aos professores uma responsabilidade muito grande em ensinar, educar e resolver conflitos sociais, gerando altos índices de estresse físico, psíquico e social. Como também excesso de horas trabalhadas e condições de trabalho insuficientes. Faz-se claramente necessária a prática de uma ginástica laboral para buscar o equilíbrio físico e mental para que se possa desenvolver com máximo rendimento em todos os sentidos, e assim alcançar boa produção e motivação, já que a ginástica laboral atua na prevenção e no combate ao estresse, considerando que durante a atividade é liberado o neurotransmissor endorfina, que causa bem-estar e alívio das tensões.

A ginástica laboral foi realizada nesta pesquisa como o objetivo de promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos e adequados para o ambiente de trabalho, promovendo o bem-estar e melhor qualidade de vida deste professores.

Materiais e Métodos

A pesquisa foi desenvolvida utilizando uma abordagem quantitativa de caráter descritivo. O local de estudo foi a escola Gesner Teixeira pertencente a regional de ensino da cidade do Gama, no período entre 20 de abril e 20 de maio de 2015. Previamente à coleta de dados os 20 professores que se dispuseram a participar, assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, concordando em participar da pesquisa aprovada pelo Comitê de ética em pesquisas da FACIPLAC, CAAE 43554215-2.0000.5058. Como critério de inclusão foram considerados todos os professores regentes, trabalhando em sala de aula. Foram excluídos os professores em funções administrativas e aqueles que faltaram durante algumas das etapas da pesquisa ou que participavam de forma aleatória e/ou esporádica.

Os professores foram submetidos ao preenchimento de 2 questionários, um questionários inicial, contendo: nome, idade, renda, perfil individual do quadro álgico e sua localização, relacionados à caracterização da presença de dores osteomusculares, e a que atribuem-se as dores.

Num segundo momento foi desenvolvido o programa da ginástica laboral, realizado 3 vezes por semana (2^a, 4^a e 6^a) totalizando 10 encontros, distribuídos em 3 momentos cada encontro. Um inicial, antes dos trabalhos em sala de aula com duração de 10 minutos que é a ginástica laboral preparatória (aquecendo e despertando o funcionário), durante o horário de intervalo, após os três primeiros horários de aula, a ginástica laboral compensatória (alongar os músculos mais trabalhados) com duração de 5 minutos. E após o término das aulas a ginástica laboral de relaxamento (proporcionar relaxamento muscular e mental) com duração de 5 minutos.

Após o programa da ginástica laboral os professores responderam o 2º questionário, quanto aos resultados e mudanças encontradas após a implantação da ginástica laboral.

Os dados coletados antes e depois da ginástica laboral foram analisados descritivamente de acordo com os resultados relatados pelos professores. Os resultados desta pesquisa foram demonstrados através da estatística descritiva simples pela tabela de frequência relativa.

Resultados e Discussão

Na análise dos dados dentre a população definida para essa pesquisa, num total de 20 professores relatam dores em alguma região do corpo, 06 participantes (30%) pescoço, 06 participantes (30%) ombros, 02 participantes (10 %) braços, 14 participantes (70%) coluna, 06 participantes(30%) punhos, 01 participante (5%) mãos, 02 participantes (10%) quadris, 01 participante (5%) coxas, 06 participantes (15%) joelhos, 06 participantes (30%) pernas, 02 participantes (10%). Observando-se assim, que a coluna é local com maior queixa de dor, em segundo apareceram ombros, punhos e joelhos e uma pequena prevalência em quadris e mãos. A tabela nº 1 faz referência à localização quanto à presença de desconforto (dores), nos membros superiores, inferiores e coluna.

Tentou-se identificar após a aplicação dos questionários como se sentiam os participantes na realização das AVD em casa e no trabalho antes da prática da ginástica laboral, para verificar quais benefícios o programa poderia proporcionar. Os resultados encontram-se descritos da tabela 2.

Quanto à presença de dores osteomusculares, todos os professores relataram sentir algum desconforto em diversos locais do corpo, com maior prevalência no pescoço, ombros, coluna, punhos e pernas e dos aspectos físicos e psíquicos favorecendo o surgimento de dores.

Com base no questionário 2, onde os participantes podiam selecionar até 5 itens, 60% dos professores identificaram a ginástica laboral como uma atividade positiva que se mostra eficaz na diminuição não só do cansaço (fadiga), mas também na redução do estresse.

Oliveira (2001) relata que sendo a escola organização integrada e integradora da sociedade, expõe que a economia e as transformações no mundo do trabalho refletem na reestruturação e reforma dos sistemas educativos. Com isso, o ensino sofreu grandes mudanças na sua organização,

transformando-se num mercado destinado a produzir mais valia. Assim a atividade do ensino tem perdido o seu prestígio social, afetando o quadro docente, ou seja, gerando efeitos negativos no trabalho que desempenham nas relações profissionais e sociais e nas interações pessoais que estabelecem de maneira a comprometer a autoestima e a identidade social dos professores.

O programa de ginástica laboral trás benefícios físicos quanto psíquico, como a valorização do funcionário, redução da fadiga mental, melhora da capacidade de concentração no trabalho que são fundamentais para a realização do trabalho pedagógico, além dos benefícios sociais, como promoção de integração entre funcionários.

Segundo Poletto & Amaral (2004) citado por Oliveira (2007). A ginástica laboral busca despertar nos trabalhadores a necessidade de mudanças do estilo de vida e não apenas de alterações nos momentos de ginástica orientada dentro da escola. O mais convincente dos argumentos que se pode utilizar para demonstrar que a

atividade física constitui um importante instrumento de promoção a saúde e da produtividade é que vale a pena praticar exercícios físicos regularmente, em virtude dos benefícios comprovados cientificamente.

Através da pesquisa foi possível constatar a necessidade que os professores tem em praticar a ginástica laboral, vislumbrando com tal ato sua melhoria na qualidade de vida. Deve-se considerar que é uma profissão extremamente desgastante e não produz a satisfação e as condições de qualidade necessárias para o pleno conforto e aptidão profissional. Os professores relatam que o tempo não foi suficiente para maior aproveitamento e redução do quadro algico.

Após a análise dos resultados constatou-se que o programa de ginástica laboral interferiu na vida dos professores, pois eles se sentiram livres das tensões rotineiras desencadeando um processo de humanização no ambiente de trabalho, além de se adequarem as atividades que contribuíram para uma melhor integração com os colegas.

Tabela 1. Pontos dolorosos marcados e relatados pelos professores

Pontos dolorosos	Professores		
	pesquisados T=20 (Fa)	Frequência Relativa (FR)	Porcentagem %
Pescoço A	06	0,3	30
Ombros B	06	0,3	30
Braços C	02	0,1	10
Coluna D	14	0,7	70
Cotovelo E	0	0	0
Antebraços F	0	0	0
Punho G	06	0,3	30
Mãos H	01	0,05	05
Quadril I	02	0,1	10
Coxas J	01	0,05	05
Joelhos L	03	0,15	15
Pernas M	06	0,3	30
Tornozelo N	02	0,1	10

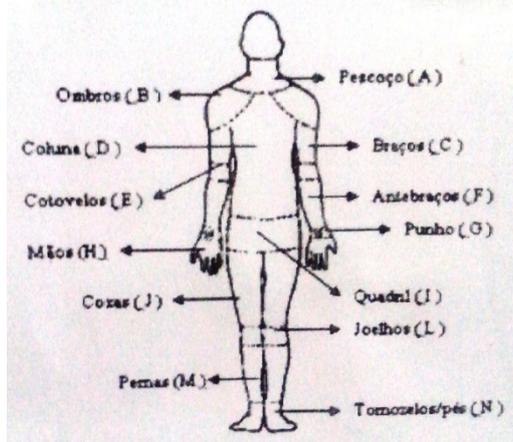


Tabela 2. Resultados após a Ginástica laboral.

Resultados e mudanças encontrados	Professores pesquisados T=20 (Fa)	Frequência Relativa (FR)	Porcentagem %
Começou aproveitar melhor o seu tempo livre	10	0,5	50
Diminuiu seu cansaço (fadiga)	12	0,6	60
Começou a cuidar mais da saúde	04	0,2	20
Melhorou seu humor	10	0,5	50
Melhorou a interação com seus colegas	11	0,55	55
Diminuíram suas faltas no trabalho	0	0	0
Diminuíram suas dores no corpo	08	0,4	40
Começou a praticar atividade física	06	0,3	30
Aumentou a sua disposição para o trabalho	07	0,35	35
Diminuiu o seu estresse	12	0,6	60
Diminuíram suas dores relacionadas ao trabalho (ocupacional)	07	0,35	35

Conclusão

Observou-se ao término da pesquisa que os resultados alcançados após a aplicação dos exercícios da ginástica laboral, influenciaram na qualidade de vida e no trabalho dos participantes, diminuindo as dores, principais queixas encontradas, como nível de estresse e fadiga, conscientizando os participantes que a

prática de atividade física, mesmo a ginástica laboral os beneficiaram satisfatoriamente.

É importante que haja continuidade do programa de ginástica laboral, pois é um importante instrumento preventivo e terapêutico em saúde e que mais pesquisas deveriam ser realizadas em um maior período de

tempo para a implantação de programas preventivos.

Adicionalmente, sugere-se a prática de atividades sociais e culturais que fortalecem projetos para a realização da ginástica laboral em professores, podendo ser desenvolvidos em conjunto com instituições de ensino superior

Referências

- Barro D, Dellani MP & Ortiz MG. Dor musculoesquelética em professores e sua relação com o processo ensino-aprendizagem. 8(18). 2013.
- Carvalho AJFP, Alexandre NMC. Sintomas osteomusculares em professores o Ensino Fundamental. Ver. bras. Fisioterapia. 10 (1): 35-41, 2006.
- Dicionário Publicitário On-Line. Pesquisa quantitativa.
- Fábri TFS, Silva DD. O impacto da ginástica laboral na redução das LER/DORT. 3(2).
- Ferreira JS. et al. Os benefícios da ginástica laboral no rendimento do trabalho. EFDesportes.com, Revista digital. Buenos Aires, 17 (168): 2012.
- Freitas ALP & Souza RGB. Um modelo para avaliação da qualidade de vida no trabalho de universidades públicas. 10:7177-58, 2009.
- Fujimoto HMG & Avelar SA. Influência da ginástica laboral na minimização do estresse ocupacional. Revista Enfermagem Integrada – Ipatinga: Unileste, 5(2): 2012.
- Galliza TA & Goetien AS. Os benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Ágora, ISSN 2237 – 9010, Mafra, 17(1): 2010.
- Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. Edição 4. São Paulo: Atlas, 2002.
- Lima RDC, Gomes MP, Stumer G. Prevalência de distúrbios osteomusculares em professores de uma escola pública no noroeste do Rio Grande do Sul. Bras. revista digital. Buenos Aires, 17(170): 2012.
- Mendes RA, Leite N. Ginástica laboral – Princípio e aplicações práticas. São Paulo: Manole, 2004.
- Mesquita E. Como surgiu a ginástica laboral. Fortaleza, 2012. Disponível em: <<http://personaltrainerelisandria.blogspot.com.br/2012/10/como-surgiu-ginastica-laboral.html>>.
- Monteiro LFG. Fazendo Ginástica: Um roteiro Útil para As Empresas que Querem exercitar seus Funcionários. Proteção. 5(21): 30 – 31, 1993.
- Oliveira JRG. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. Revista de Educação Física, 139: 40-49, 2007.
- Oliveira JRG. A prática da ginástica laboral. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.
- Oliveira MG. Condições de trabalho, Gênero e Saúde: Sofrimento e Estresse. Um estudo de caso com profissionais

docentes do ensino superior privado de Belo Horizonte. 2001. Belo Horizonte. 171. Dissertação (Mestrado). Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais.

Ribeiro JB & Moraes AC. Efeitos da implantação da ginástica laboral em uma empresa da cidade de Guararema – São Paulo. Encontro Latino Americano de Iniciação Científica, XV/ Encontro Latino Americano de Pós – graduação, XI. São Paulo, Brasil. 2006.

Sampaio AA & Oliveira JRG. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. *Marechal Cândido Rondon*, 7(13): 71-79, 2008.

Salate ACB & Silva JB. A ginástica laboral como forma de prevenção à saúde. *Fisioterapia especializada*, 1(1): 2007.

Silva AL. O impacto da ginástica laboral na saúde e bem estar docente. 2012. Ariquemes. 72. Monografia (Licenciatura em Educação Física). Universidade de Brasília.

Polito E & Bergamaschi EC. Ginástica laboral: teoria e prática. Rio de Janeiro. Sprint, 2003.

Webber DV & Vergani V. A profissão de professor na sociedade de risco e a urgência por descanso, dinheiro e respeito no meio ambiente laboral. Encontro Nacional do CONPEDI, XIX. 8807-8823. Fortaleza. Brasil. 2010.

Zilli CM. Manual de cinesioterapia/Ginástica Laboral: Uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional. Curitiba, 2002.