



Universidade de Brasília



O IMPACTO DA GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE E BEM ESTAR DOCENTE

ANDRESSA LIMA DA SILVA

Ariquemes/RO

2012

ANDRESSA LIMA DA SILVA

**O IMPACTO DA GINASTICA LABORAL NA SAÚDE E BEM
ESTAR DOCENTE**

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 Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília – Pólo Ariquemes – RO.

Orientador(a): OSVALDO HOMERO
GARCIA CORDERO

Ariquemes/RO

2012

TERMO DE APROVAÇÃO

ANDRESSA LIMA DA SILVA

O IMPACTO DA GINASTICA LABORAL NA SAÚDE E BEM ESTAR DOCENTE

Trabalho Monográfico defendido e aprovado como requisito final para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II e no Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília – Pólo Ariquemes – RO

Professor DANIEL OLIVEIRA DE SOUZA

Professor OSVALDO HOMERO GARCIA CORDERO

DATA: 08 de Dezembro de 2012

CONCEITO FINAL:

ARIQUEMES-RO

2012

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho:

A Deus que tem concedido a mim a oportunidade de superar-me a cada dia.

A minha família que todos os momentos tem me acompanhado e me dado motivos para não desistir. Dedico aos meus irmãos e meu sobrinho, prima, e a todos os meus familiares.

Em especial ofereço este trabalho ao Meu Pai Wilson Gualberto da Silva “FUSCÃO PRETO”, por ter avivado em mim o amor pelo esporte, pela aventura, pela saúde, em fim, pela vida, afinal foi com ele que tive apreço pela educação física, muitas vezes o acompanhando nos jogos, o vendo brilhar em tantas partidas, isso me moveu e me fez tentar ser pelo menos metade do que ele é. Se todos acreditassem no esporte como meu pai, certamente tudo seria diferente, Te amo Pai, fica aqui minha admiração por você.

A minha querida e maravilhosa mãe que nunca me deixou desistir me ensinando a ser tudo que sou.

Ao meu noivo Tailor, que nesses quatro anos e meio sempre me apoiou, privando-se de tantos fins de semanas para estar do meu lado, enquanto eu estudava horas e horas, este homem paciente e amigo que me fez acreditar que amar é uma das coisas mais fantástica da vida, Te amo meu amor!

A Família Castorzinho, que fizeram parte de todo este processo de pesquisa, envolvendo-se de forma admirável ao que se propôs o estudo.

Obrigada a todos que direta ou indiretamente contribuíram com este trabalho.

AGRADECIMENTOS

Sempre grata a Deus em primeiro lugar, afinal é do Senhor que procedo toda a glória e louvor, é Deus que nos concede sabedoria suficiente para lutarmos pelo o que acreditamos, pois em Deus somos mais que vencedores.

Agradeço também a minha família, a base de tudo que eu sou, a dádiva mais preciosa em minha vida. Agradeço aos meus amigos, que em noites de sábado e tardes de domingo, estiveram comigo no momento em que eu apreensiva fazia minhas atividades.

Aos Professores que nos auxiliam permanentemente, cada um com seu jeito todo especial de ser, deixando marcas que carregaremos pra sempre.

O agradecimento final vai ao meu tutor Osvaldo Homero Garcia Cordero, que acreditou em mim, mostrando que sou capaz de vencer, este professor que com um jeito todo especial desperta em nós a vontade de lutar e de tornarmos o melhor que podemos ser"

SUMÁRIO	
1. INTRODUÇÃO	12
1.1 Objetivos.....	17
1.1.1 Objetivo Geral.....	17
1.2 Objetivos específicos ou intermediários.....	17
1.3 Hipótese.....	17
2. REFERENCIAL TEÓRICO	19
2.1 Ginástica Laboral.....	19
2.1.1 Histórico.....	19
2.1.2 Ginástica Laboral no Brasil.....	19
2.2.3 Conceitos e definições.....	21
2.2.4 Tipos de Ginástica Laboral.....	23
2.2.5 Benefícios.....	25
2.2 O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde	26
2.2.1 Doenças Ocupacionais	29
2.3 Saúde e bem estar.....	31
2.3.1 A Promoção da Saúde, da qualidade de vida e do Bem estar no Trabalho.....	31
2.3.2 A Proteção Legal aos Direitos Fundamentais dos Trabalhadores	34
2.3.3 A Ginástica Laboral na Promoção da saúde e bem estar docente	35
3. METODOLOGIA	38
3.1 Caracterização da Pesquisa.....	38
3.2 Universo da Pesquisa.....	39
3.2.1 Critérios da seleção dos sujeitos.....	39
3.3 Instrumentos de Coleta de dados.....	40
3.3.1 Questionário.....	40
3.3.2 Observação Participante.....	40
3.4 Coleta de Dados.....	41
3.5 Tratamento dos Dados.....	42
3.6 Análise das Informações.....	42
4. APRESENTAÇÃO DOS DADOS	45
4.1. Primeiro Questionário.....	45
4.2 A execução das aulas de Ginástica Laboral.....	50

4.3 Segundo Questionário.....	51
5. ANÁLISE E DISCUSSÃO	53
5.1.Primeiro Questionário.....	53
5.2 Analise do programa de ginastica Laboral.....	56
5.3 Segundo Questionário.....	57
6. CONCLUSÕES.....	60
6.1 Conclusões.....	60
6.2 Trabalhos futuros.....	62
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	63
LISTA DE APÊNCICES.....	67
LISTA DE ANEXOS.....	70

LISTA DE FIGURAS

Gráfico 01 - Idade dos docentes participantes da pesquisa.....	46
Gráfico 02 - Relação da carga horária dos docentes participantes da pesquisa.....	46
Gráfico 03 - Tempo de trabalho na educação dos docentes participantes da pesquisa.....	47
Gráfico 04 - Apontamentos das maiores dificuldades encontradas na docência.....	47
Gráfico 05 - A prática de atividade física dos docentes participantes da pesquisa.....	48
Gráfico 06 - Frequência de atividade física praticada pelos docentes.	49
Gráfico 07- Definição de como os docentes considera sua saúde e bem estar.....	49
Gráfico 08 - Diferenças notadas pelos docentes após participarem da aula de ginastica laboral.....	51
Quadro 01- Cronograma para desenvolvimento geral da pesquisa.....	43
Quadro 02- relação dos materiais e os respectivos custos da pesquisa.	44

LISTA ABREVIações

CF – Constituição Federal

CONFEF – Conselho Nacional de Educação Física

CNTE - Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação

CNPQ - Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

DIESAT – Departamento Intersindical de Estudos e pesquisas de Saúde e dos ambientes de trabalho.

DORT - Distúrbios Osteo musculares Relacionados ao Trabalho

GL – Ginástica Laboral

LER –Lesões por esforços repetitivos

OMS - Organização Mundial da Saúde

UNIFESP - Universidade Federal de São Paulo

UNICEF Fundo das Nações Unidas para a Infância

SESI - Serviço Social da Indústria

RESUMO

Este trabalho teve como ótica, investigar o impacto da Ginástica Laboral na Saúde, bem estar e qualidade de vida dos docentes do Centro de Educação Infantil Castorzinho. Visando dentro do âmbito escolar, a promoção da qualidade de vida dos professores de modo geral, por intermédio da Ginástica Laboral. Tudo isso, devido aos altos índices estresse vivido por professores que correm grandes riscos quanto a doenças ocupacionais causadas por estresse vivido por estes profissionais diariamente. A pesquisa foi conduzida mediante o seguinte problema: Em quais aspectos a aplicabilidade da Ginástica laboral poderá contribuir na saúde e qualidade de vida dos professores? Tudo isso remete ao objetivo de analisar a aplicabilidade da ginástica laboral da escola em loco, destinando a pesquisa prioritariamente a um grupo professores, ressaltando as contribuições da ginástica Laboral na saúde e bem estar desses envolvidos. O processo de investigação será realizado a partir de etapas metodológicas que contemplam: Revisão de literatura e Pesquisa empírica por meio de questionários semi estruturados e execução de um programa de Ginástica Laboral com duração de um mês, tendo no total de doze aplicações, correspondendo a três vezes por semana, ressaltando também como metodologia a observação participativa durante a execução das aulas de Ginástica Laboral para visualizar detalhes ocorridos neste processo. De fato o estresse tem se constituído uma problemática evidente no contexto escolar, e a ginástica laboral por sua vez passa a ser um instrumento necessário, capaz de reverter este estado promovendo a qualidade de vida dos educadores. Não é possível afirmar que a Ginástica laboral reverterá todas as problemáticas da educação, mais com certeza trata-se de uma possibilidade de amenizar esta condição, dando compensação ao desgaste físico, emocional e mental vivenciados pelos profissionais da educação.

PALAVRAS CHAVES: Ginástica laboral, Estresse, Saúde, Qualidade de vida, Professores.

ABSTRACT

This work was light, investigate the impact of Gymnastics Health, wellness and quality of life of teachers in Early Childhood Center Castorzinho. Aiming inside the school, promoting the quality of life of teachers in general, through the Gymnastics. All this due to high stress experienced by evidence that teachers take great risks as diseases caused by occupational stress experienced by these professionals daily. The research was conducted by the following problem: What aspects of the applicability Gymnastics labor can contribute to health and quality of life of teachers? All this refers to the objective of analyzing the applicability of the gymnastics school in loco, designed to search a group primarily teachers, emphasizing the contributions of gymnastics Labour health and well being of those involved. The research process will be held from methodological steps that include: Literature review and empirical search through questionnaires and semi-structured implementation of a program of Gymnastics lasting a month, taking the total of twelve applications, corresponding to three times a week, as well as highlighting the participant observation methodology during implementation of Gymnastics classes to view details occurring in this process. In fact stress has been an obvious problem in the school, gymnastics and in turn becomes a necessary tool, able to reverse this condition by promoting the quality of life of educators. Can not say that labor Gymnastics revert all the problems of education, most surely it is a possibility to alleviate this condition, giving compensation to physical, emotional and mental experienced by education professionals.

KEYWORDS: Gymnastics labor, Stress, Health, Quality of Life, Teachers.

INTRODUÇÃO

A saúde, o bem estar e a qualidade de vida têm sido de fato algo discutido atualmente com grande vigor. Sendo um dos assuntos mais cotados no cenário atual. Quando passa-se a estabelecer analogia entre saúde, bem estar, qualidade de vida e trabalho, nota-se que não trata-se de uma junção atual, mais sim, de um dicotomia que foi problematizada historicamente já algum tempo. Tudo isso, devido aos agravantes resultantes de uma preocupação banal com o trabalho, que desmerecia o homem em suas plenitudes, desconsiderando-o nos seus aspectos sociais, psicológicos, cognitivos, emocionais e físicos.

Não é possível simplesmente dizer que houve superação em todos esses impasses, pois nas mais variadas profissões, é necessário fomentar a saúde e bem estar no trabalho como uma necessidade que deve ser alcançada, pois é um direito de todo trabalhador. Ao focalizar mais precisamente a docência como um segmento profissional que tem sido ameaçado constantemente por pressões externas e internas provocadas por um trabalho que exige um aparato de qualificação para o desenvolvimento de sua prática, nota-se que trata-se de um âmbito conflituoso e tenso.

A atualidade exige do professor um posicionamento de compromisso e dedicação ao ensinar, no entanto em meio a tantas cobranças, as respostas financeiras e prioritariamente as condições de trabalho banalizam esta possibilidade de benefícios a docência. Neste sentido, a saúde desses profissionais corre grande risco, ficando a mercê de patologias cada vez mais serias, causadas por altos índices de estresse, que por fim tem resultam no afastamento do trabalho prematuramente por motivos de saúde.

Neste sentido, o presente trabalho de pesquisa intitulado: O impacto da Ginástica Laboral na Saúde e Bem estar docente, justifica-se pela necessidade de mudança positivamente, dentro da contextualização abordada. Mesmo por que, esta condição vivida pelo professor, de baixos salários, muitas cobranças, indisciplina dos

alunos, falta de valorização por parte dos pais e as vezes da própria escola, geram descontentamento, impotência e desmotivação. Nesse contexto o sedentarismo e o estresse são dois dos maiores fatores de risco para o indivíduo, pois se nestas condições ele não se sente capaz de produzir, não interage, não tem motivação e corre o sério risco de adoecer (LIMA, 2005).

Não deve-se deixar de destacar que além dos agravantes citados que justificam a escolha do tema pesquisado, vale ainda citar a interferência pessoal, agregada a esta justificativa do trabalho desenvolvido. Pois a pesquisadora vivenciou a realidade da docência, e a necessidade de reversão dos problemas vinculados ao estresse, falta de motivação e interação grupal vivida por esta classe.

Exercitar-se é uma atividade extremamente cotada na luta contra o estresse, pois assim como todos nós sabemos, a execução de exercícios promove saúde e bem estar, nos tornando pessoas mais dispostas, saudáveis, motivadas e felizes, dentro disso, ao articular-se exercícios ao ambiente de trabalho, tem-se nesta dicotomia a chamada Ginástica Laboral, que simplesmente consiste na execução de exercícios físicos regulares no local de trabalho, visando não só a promoção da saúde, como também a interação de todos. Segundo Lima (2005), “o objetivo da Ginástica Laboral é promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos e adequados para o ambiente de trabalho”.

Dentro do reflexo da realidade que busca-se problematizar, o presente projeto de pesquisa: “O Impacto da ginástica Laboral na Saúde e Bem estar Docente”, baseia-se sob ótica da Educação física como fator promocional de saúde. Visando dentro do âmbito escolar, empenhar-se na promoção da qualidade de vida dos professores de modo geral, por intermédio da Ginástica laboral. Tudo isso, devido aos altos índices de professores que adquirem doenças psicossomáticas. O problema foi constituído por meio de pergunta, visando assim, enquadrar-se de fato a um problema de nível científico, capaz de dar frutos a pesquisas palpáveis e fornecer resultados transformadores. Sendo assim, a pesquisa é fomentada mediante o seguinte problema:

Em quais aspectos a aplicabilidade da Ginástica laboral poderá contribuir na saúde e bem estar docente?

Após citar o contexto atual vivido pelos professores, demonstrado em estudos que comprovam que o ato de ensinar possui características favoráveis para o desenvolvimento de estresse e alteração de comportamento. Buscou-se evidenciar a ginástica laboral na sua plenitude, colocando em pratica a mesma de forma a promover resultados da realidade que confirmem ou não a contribuição, importância e diferença que esta medida quando tomada poderá ofertar. Acredita-se grandemente na eficácia desta pesquisa, e nos benefícios ocorrentes da ginástica laboral no contexto escolar e com excelência primar pela promoção da qualidade de vida dos professores.

Prioritariamente a pesquisa pautou-se sob a base metodológica da pesquisa bibliográfica, que segundo PRESTES (2011 p.30), “ baseia-se no levantamento de estudos já desenvolvidos por outros estudiosos, que segue por uma ótica pertinente da pesquisa que busca-se desenvolver, ressaltando as variadas áreas de conhecimentos e os diversificados instrumentos metodológicos”. Sob a mesma ótica, Severino segue ressaltando a pesquisa Bibliográfica como uma pesquisa essencialmente utilizada no meio acadêmico, onde o pesquisador se serve das pesquisas já existentes para fundamentar seu trabalho, “utiliza-se de dados ou de categorias já trabalhados por outros pesquisadores e devidamente registrados”. SEVERINO (2007,p. 122).

Sendo assim, a revisão de literatura será conduzida sob a ótica que primeiramente contemplou a abordagem da ginástica laboral desde seus históricos que demarcam o inicio desta ação tanto na historia mundial, como de um foco a nível nacional. Serão abordados também os conceitos, definições, tipos de ginásticas laboral, assim como os seus objetivos e benefícios sob um âmbito amplo. Porem é sempre interessante definir uma previa da Ginástica laboral, que consiste em um rol de praticas físicas que são desenvolvidas durante o expediente. A ginástica Laboral é indicada para combater o estresse ocupacional, principalmente quando as atividades são desempenhadas em um ambiente repleto de variações

emocionais que exigem equilíbrio, destreza, paciência, dedicação e motivação do trabalhador. Justamente por isso que desenvolveu-se um trabalho que vise investigar o impacto da ginástica laboral na saúde e bem estar docente.

Mantendo o foco sob a qualidade de vida no trabalho, ressalta-se que em todos os seguimentos profissionais existem tipos de complicações diferenciadas que de alguma forma remetem os trabalhadores a condições que não desencadeiam o bem estar e a saúde que eles precisam ter no trabalho por direito. Dentro disso, o trabalho em loco deu continuidade da revisão de literatura chamando a atenção para a profissão do professor, ressaltando suas condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde.

O professor constantemente sofre tensões em intensidades desarticuladas em seu ambiente de trabalho, estando propenso a variações emocionais que influenciam grandemente em suas atitudes comportamentais. Essas alterações não geram apenas conseqüências profissionais, mais sim interferem de modo geral na vida do individuo, ameaçando seu convívio social e o tornando adepto a doenças ocupacionais que pode ameaçar drasticamente a vida profissional do professor.

Posteriormente buscou-se estabelecer subsídios teóricos referente o bem estar e a saúde no trabalho em sua totalidade, visando estabelecer um paralelo temporal do inicio desta preocupação até a chegada nos tempos atuais. É evidente que para dar continuidade a esta linha de raciocínio recai-se sob a ótica do bem estar e da saúde sendo abordada não apenas como um capricho, mais agora embutida de peso legal, ou seja, sendo estabelecida como um direito de todo trabalhador. Mas de fato, o que deu espaço para importância da qualidade de vida no trabalho não foi apenas a legalidade desta ação, como também o surgimento de doenças ocupacionais que assolavam os trabalhadores e conseqüentemente os lucros das grandes empresas, neste sentido a promoção da qualidade de vida no trabalho passou a se constituir como um empreendedorismo.

A historicidade do bem estar e da saúde, e todo esse percurso rumo a legalidade desta ação vinculado ao direito de todo trabalhador, vai tomando cada

vez mais legitimidade. Mesmo por que, na atualidade percebe-se que os estilos de vida têm ameaçado as possibilidades de sustentação do bem estar e da saúde de todos os cidadãos de modo geral.

Esta pesquisa organizou-se sob o crivo de uma abordagem quantitativa, no entanto, alerta Demo, a pesquisa qualitativa não exclui a utilização de métodos quantitativos, sendo que “entre quantidade e qualidade não existe dicotomia, pois são faces diferenciadas do mesmo fenômeno. Métodos quantitativos e qualitativos precisam ser tomados como complementares” (2001, p. 8). Assim, a interpretação dos dados ocorre, tanto na inferência quantitativa, quanto na compreensão qualitativa.

A pesquisa será desencadeada por meio de instrumentais que fomentem as possibilidades pertinentes da busca de resultados, sendo assim, a atribuição do uso de questionários, execução prática do programa de ginástica laboral, aplicação de um segundo questionário e finalmente registros do acompanhamento de todo este processo, por intermédio da observação participante, certamente proporcionará condições favoráveis à pesquisa.

Atribuindo-se também ao uso da metodologia de observação participativa, principalmente durante a execução da aula de Ginástica Laboral para ressaltar detalhes ocorridos neste processo, mesmo porque a observação feita na participação sistemática e permanente possibilita um compartilhamento de experiências e maior interação com fatos ocorrentes (SEVERINO, 2007, p. 120).

Desenvolveu-se a discussão e a análise dos dados para tecer avaliação da efetividade das proposta da Ginástica Laboral na escola em loco, rumo a busca de melhor qualidade de vida e diminuição do estresse para o docente. A reconstrução racional permite evidenciar o que está implícito num processo de descrição, classificação e definição, a partir de uma argumentação dialética que propõe, segundo Severino, “partir de verdades garantidas para novas verdades” (2007, p. 150). E assim refletir a cerca de proposições já constituídas tecendo novos olhares e

possibilidades no que rege aos princípios da aplicabilidade da ginástica Laboral na busca de contribuir com a saúde, qualidade de vida e bem estar docente.

1.1 Objetivos

1.1.1 Definição do objetivo geral

O objetivo geral da pesquisa em loco consiste, em:

Analisar as contribuições da Ginástica Laboral como fator promocional de saúde e bem estar dos docentes de uma Escola de Educação Infantil da Cidade de Ariquemes - RO, abrangendo-os integralmente em seu aspectos físico, emocional e social .

1.2 Objetivos Específicos

Quanto aos objetivos específico que seguem intermediando o caminho que deve ser percorrido para a solidificação do objetivo geral lançado, os mesmos apresentam-se da seguinte forma: Investigar as principais queixas dos professores em relação ao estresse, angústia e motivação; Aplicar a ginástica laboral na escola em loco, atendendo o publico alvo de professores; Desencadear ações de coletas de informações quanto aos resultados ofertados referente a aplicabilidade da ginástica laboral para os professores; Analisar o relacionamento inter pessoal do grupo de professores após a aplicação de um programa de Ginástica Laboral; Analisar o aspecto motivacional que o programa de ginastica laboral desencadeou nos docentes.

1.3 Hipótese

As pressões diárias vividas pelos docentes têm desencadeado problemas referentes ao estresse e falta de motivação. A Ginástica Laboral naquilo que se propõe, pode subsidiar aspectos positivos na docência, tanto em sentido subjetivo relacionado a saúde e bem estar, promovendo a percepção de um estilo de vida ativo, como em sentido social relacionado ao convívio e interação grupal da equipe,

combatendo de modo geral o estresse ocupacional vivido pela docência e fomentando a motivação positivamente.

Neste tópico, ainda é válido destacar que embora exista perspectivas palpáveis em virtude desta pesquisa, é necessário pensar nas limitações que a realidade pode ocasionar, como a fidedigno das respostas obtidas nos instrumentais metodológicos, as adaptações estruturais e organizacionais para a aplicabilidade do desenvolvimento do programa de Ginastica Laboral e é claro o envolvimento do grupo nas propostas desencadeadas pelo projeto, mesmo por que, a aplicabilidade da pratica na busca de alcançar os objetivos lançados, remetem ao um rol de desafios a serem superados de acordo com as respostas obtidas a cada passo da pesquisa.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Ginástica Laboral

2.1.1 Histórico

Ao tecer levantamentos sobre as primeiras aparições da ginástica Laboral, é possível notar o alargamento temporal que esta pratica tem, tendo seu primeiro apontamento no ano de 1925 através de um pequeno livro editado na Polônia chamado Ginástica de Pausa, destinado a operários. Depois houve expansão desta pratica na Holanda e na Rússia.

Em 1928 no Japão, especificamente no dia primeiro de novembro em comemoração a posse do imperador Hirohito, foi difundida a Ginástica pelo rádio (Radio Taissô), adotada por empresas, serviços e escolas, como uma atividade diária para descontração e cultivo da saúde (LIMA,2007). A década de 1960 datou o surgimento de programas de atividade física na empresa, nos países da Bulgária, Alemanha, Suécia e Bélgica. Nesta mesma década, no Japão, ocorreu a consolidação e a obrigatoriedade da Ginástica Laboral Compensatória nas empresas e serviços, conforme ressalta Lima (2007, p.25).

Atualmente segundo destaca Polito e Bergamaschi (2003), mais de um terço dos trabalhadores japoneses exercitam-se diariamente no trabalho, pensando evidentemente em seu bem estar geral. A viabilidade desta prática torna-se evidente quando nota-se que nos Estados Unidos, desde 1974, aproximadamente 50 mil empresas realizam programas diários de ginástica durante a jornada de trabalho (Sesi, 1996).

2.1.2 Ginástica Laboral no Brasil

No Brasil os indícios da primeira manifestação de atividade esportiva nas empresas foi no ano de 1901, na fábrica de tecidos Bangu, sediada em Rio de Janeiro. As atividades eram desenvolvidas em um campo de futebol, onde todos os

funcionários se reuniam para a prática de atividades físicas. É imprescindível atestar a influencia japonesa nos aspectos que regem a pratica da ginástica Laboral no Brasil, mesmo por que, a Federação de Rádio Taisso no Brasil, coordenava mais de 5.000 praticantes ligados a 30 entidades nos Estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Mato Grosso e Paraná (PRESSI e CANDOTTI, 2005).

A pioneira da Ginástica Laboral por intermédio do projeto “Educação física compensatória e Recreação no ano de 1973 foi a Escola de Educação Física da Federação de Estabelecimentos de Ensino Superior em Novo Hamburgo (ESEF/FEEVALE), esse projeto constituiu-se através da proposta de exercícios físicos baseados em análises biomecânicas.

No inicio da década de 70 houve estímulo do movimento da Ginástica Laboral em algumas empresas em virtude da influencias dos japoneses que chegaram ao Brasil. Entre 1978 e 1979, o SESI em parceria com a Federação de Estabelecimentos de Ensino Superior em Novo Hamburgo – RS (FEEVALE) e a Associação Pró-Ensino Superior em Novo Hamburgo (ASPEUR), implantaram um projeto denominado “Ginástica Laboral Compensatória”, que teve início em 23 de novembro de 1978, envolvendo cinco empresas do Vale dos Sinos(RS).

O final da década de 70 não configurou-se como um contexto positivo para a ginástica laboral, havendo um declínio nesta pratica, pois buscava-se subsídios pertinentes que confirmassem a Ginástica Laboral como medida necessária e importante na promoção da saúde, mesmo com algumas medidas isoladas o movimento em virtude da Ginástica laboral não ganhava força considerável. Segundo POLITO & BERGAMASCHI (2002), isto pode ser atribuído à carência de resultados que servissem de base para a disseminação da Ginástica Laboral. Porem Polito e Bergamaschi (2003) ressaltam uma mudança significativa no contexto da Ginástica Laboral, que na década de 1980, começou a ser retomada, ressurgindo com força total na década de 1990.

As limitações documentais que subsidiassem as experiências esportivas e de lazer nas empresas, motivou o Banco do Estado de São Paulo (Banespa) a patrocinar um encontro entre profissionais, afim de resguardar informações, tudo isso ocorreu em 1981 conforme Lima (2003) retrata. A Fundação Emílio Odebrecht publicou, em 1985, que apenas 1% do prêmio seguro que os empregados pagam ao INSS é utilizado em medidas preventivas. Em 1989 a Associação Nacional de

Medicina do Trabalho declarou que o Ministério do Trabalho implantaria a prática da atividade física como prevenção de doenças crônico-degenerativas (LIMA, 2005).

Justamente na década de noventa a Ginástica Laboral apresenta-se com força no Brasil, ganhando importância e espaço nas discussões acadêmicas e empresariais, assim como destaca Lima(2007), dois momentos primordiais devem ser evidenciados não só como uma conquista da Educação física no Brasil, como conseqüentemente da atividade física nas empresas:

- A regulamentação da profissão de Educação física e a criação do Conselho Federal e Conselho Regionais, através da Lei nº 9.696, de 1º de setembro de 1998.
- A resolução do CONFEF nº 073/2004 dispõe sobre a Ginástica Laboral e da outras providencias.

Neste caso, a Ginástica Laboral passa a ser concebida com maiores possibilidades, tendo aderência e assumindo espaço considerável no contexto social, destacando uma ampliação de empresas aprovando a Ginástica Laboral como fator de promoção de saúde e bem estar do trabalhador. Por sua vez, as perspectivas profissionais referente a Ginástica Laboral passa a engrenar, possibilitando formações e cursos de especialização nesta área da educação física.

Em 2007 o Sistema CONFEF/CREFs (2007), elegeu o referido ano, como o Ano da Ginástica Laboral em razão da importância dessa atividade para o trabalhador e para a sociedade de modo geral, no que tange à prevenção de doenças e à promoção de saúde, por meio de estilo de vida ativo.

2.1.3 Conceitos e Definições

Os conceitos atribuídos a ginástica Laboral possuem variações, porem as proporções recaem sobre óticas históricas que fomentam cientificamente para que os pressupostos da Ginástica Laboral sejam o preventivo, o sócio-educativo e lúdico, assim como é ressaltado pelo CONFEF/CREFs (2007).

Segundo Lima (2005), a Ginástica Laboral é um conjunto de atividades físicas, programadas a partir da atividade profissional exercida durante o

expediente e que tem como finalidade compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho e ativar as menos utilizadas. Assim, através da utilização da Ginástica Laboral, é possível incentivar a prática da Atividade Física como forma de promoção da saúde e desempenho profissional.

Esta mesma autora destaca que a Ginástica Laboral provoca a diminuição do sedentarismo, o controle do estresse e a melhoria da qualidade de vida, como também constitui um importante instrumento de auxílio à prevenção de lesões no ambiente de trabalho, pois anatomicamente ela visa melhorar a flexibilidade e a mobilidade, e ainda diminuir a fadiga e melhora a postura .

A afirmação que a ginástica Laboral é constituída prioritariamente, por exercícios de alongamento é de Picoli e Guastelli (2002), que destacam:

“O alongamento é uma atividade simples, suave,tranqüila, que proporciona grande relaxamento e bem estar. Praticado corretamente, pode evitar muitos problemas relacionados ao trabalho,com a vantagem de que pode ser realizado em quase todos os lugares e a qualquer hora, não exigindo nenhum equipamento especial.” (p.19).

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 (PINOTI, 2004).

Já os pressupostos destacados por Reis (2001), aborda a Ginástica Laboral como um método extremamente efetivo na prevenção das LER/DORT, já que ela garante o alongamento e a melhoria da nutrição articular:

“Nas situações de grandes esforços físicos e/ou movimentos repetitivos, são indicados exercícios de aquecimento e alongamento muscular pré-atividade, de forma a preparar o organismo para o esforço que se iniciará, e de alongamento durante e após a atividade, proporcionando uma melhor oxigenação das estruturas musculares envolvidas, diminuindo assim o acúmulo de ácido láctico (fadiga muscular) e minimizando as possíveis instalações de lesões”. (p.37, o grifo foi acrescentado).

No entanto a Ginástica Laboral não foi elaborada somente para fins benéficos musculares e prevenção de doenças tais como a LER e DORT. Os

âmbitos que devem ser premiados pela Ginástica Laboral, elegem de forma geral diversos benefícios para seus adeptos, mesmo por que, a Ginástica Laboral com certeza, interfere e muito no sistema nervoso, emocional e psicológico do funcionário, não importando seu nível hierárquico na empresa. Lima (2005) descreve que: “o programa de Ginástica Laboral pode contribuir para a motivação na minimização dos fatores estressantes, estimulando as pessoas”.

Em uma definição genérica a Ginástica Laboral é a atividade física programada, realizada no ambiente e durante o expediente de trabalho (CAÑETE, 1996).

2.1.4 Tipos de Ginástica Laboral

Os tipos de ginástica laboral sofrem variações de acordo com o horário de execução e objetivo da mesma. A Ginástica Laboral pode ser classificada quanto ao horário de execução e quanto ao seu objetivo. Mendes e Leite (2008) apresentam a definição dos tipos de Ginástica Laboral classificando-a em três momentos: Ginástica Preparatória ou de Aquecimento, Ginástica Compensatória ou de Pausa e Ginástica Relaxante .

Ao início do expediente a Ginástica Laboral Preparatória ou de Aquecimento deve ser aplicada, tendo duração aproximada de 5 a 10 minutos, conforme ressalta Lima (2007). A mesma autora enfatiza que esta primeira classificação de Ginástica Laboral possui características que despertam, trazendo alegria e descontração, efervescendo a interação, a troca de energias entre todos, e é claro, a motivação que pode ser notada após as aulas, que retratam diferenças na expressão dos funcionários que exteriorizam comportamentos de alegria e satisfação.

Para Mendes e Leite (2008), a Ginástica Laboral Preparatória ou de Aquecimento pode ser aplicada com exercícios específicos de aquecimento, preparando o trabalhador para atividades de velocidade, força e resistência.

Certamente a execução deste tipo de Ginástica contribui efetivamente com o Bem estar e a saúde de todas as pessoas que desenvolvem esta pratica,

principalmente de forma antecedente ao trabalho, preparando assim o corpo para as atividades a serem desenvolvidas. Sob esta ótica Lima (2007, p.35) destaca:

Atividades de aquecimento são, sem dúvida, o que todos nós deveríamos fazer, independente da função ou local de trabalho. Afinal, todos os dias nosso organismo inicia suas atividades após um período de repouso, enquanto nosso corpo ainda não está totalmente ativado (LIMA, 2007, p.35).

A segunda tipologia da Ginástica Laboral, constitui na Ginástica Compensatória ou Ginástica da Pausa, que é executada durante o meio expediente, segue interrompendo o trabalho desenvolvido pelos funcionários por dez a quinze minutos. No geral pode-se defini-la da seguinte forma:

É praticada no meio do expediente de trabalho e tem como objetivo aliviar as tensões, fortalecer os músculos do trabalhador, além de interromper a monotonia operacional e, acima de tudo, promover exercícios específicos de compensação para esforços repetitivos, estruturas sobrecarregadas e postura solicitada nos postos de trabalho (Oliveira, 2003; Lima, 2003).

Podem-se afirmar que já são evidentes as preocupações com o trabalhador, tendo recomendações técnicas, inclusive do Ministério do Trabalho e emprego, para determinadas profissões, para instituírem as pausas durante a jornada normal de trabalho (Departamento de Segurança no Trabalho, 2005).

Ao fim do expediente, de dez à quinze minutos antes do seu término, ou até mesmo no final do mesmo, pode ser executada a Ginástica Laboral Relaxante. Como o próprio nome já sugere, consiste, em atividades específicas de relaxamento, automassagem e massagem entre os colaboradores. Baseada em exercícios de alongamento e relaxamento, com objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária (LIMA, 2005).

Conforme é possível observar, a ginástica laboral em suas varias facetas, sempre viabiliza a saúde e bem estar do trabalhador, ofertando subsídios pertinentes para uma vida saudável e feliz. Atualmente é grande a preocupação geral neste quesito, pois funcionários bem preparados integralmente poderão de fato comprometer-se em desenvolver suas atividades da melhor forma possível.

2.1.5 Benefícios

Saúde e bem estar não são apenas modismos e sim uma necessidade, mesmo porque, é primordial estar bem, para viver a vida de forma intensa e diferenciada. Em um âmbito geral, a Ginástica Laboral caracteriza-se de forma positiva neste processo, viabilizando não só desencadear atividades exercícios no trabalho, como também promover saúde e bem estar dos trabalhadores, os tornando peça essencial frente ao ato de ampliar os significados da vida em âmbitos essencialmente saudáveis. Diante disso, a fim de perceber os benefícios da Ginástica Laboral é imprescindível permear sob ótica dos objetivos desta pratica.

Para POLITO & BERGAMASCHI (2002), os objetivos da GL são: promover a saúde, corrigir os vícios posturais, diminuir o absenteísmo e a procura ambulatorial, melhorar a condição física geral, aumentar o ânimo e disposição para o trabalho, promover o auto-condicionamento orgânico, promover a consciência corporal, melhorar o relacionamento interpessoal, prevenir a fadiga muscular; prevenir LER/DORT.

De acordo com POLITO & BERGAMASCHI (2002), em sua jornada o indivíduo apresenta um dispêndio energético físico, emocional e mental, em maior ou menor intensidade, acarretando um débito orgânico. Com a aplicação do programa de ginástica Laboral, o trabalhador aprende sobre o seu corpo e os cuidados com o mesmo, despertando uma consciência corporal que o leva à prática de atividades físicas extra locais de trabalho tais como academias, clubes e parques, em conseqüência a diminuição de fatores de risco como: tabagismo, alcoolismo, sedentarismo e obesidade.

Muito embora, a tecnologia vem firmando-se diante de uma sociedade cada vez mais sedentária e repleta de percalços que impedem a proliferação de estilos de vida saudáveis, justamente por estes e outros fatores, que é cabível reverter este cenário, empregando ao homem novos olhares em virtude de sua própria saúde e bem estar, sensibilizando o mesmo a percepção da necessidade de um estilo de vida que contribua para uma sociedade saudável.

Segundo o SESI (2002), a Ginástica Laboral atua na qualidade de vida, no bom relacionamento entre as pessoas, controle do estresse, diminuição de

acidentes de trabalho e aumento de rendimento em milhares de empresas brasileiras. PELLEGRINOTTI (1998), apresenta fortes relações entre qualidade de vida e práticas de atividade física, referindo-se a grande aceitação popular e a consolidação já existente de longa data como ciência.

Esses fatores abordados referente a ginástica laboral suscitam a esperança de reversão de diversos fatores que tem ameaçado o desenvolvimento da pratica docente com êxito e qualidade. O exercício da docência tem sido acometido por diversas queixas que resultam em estresse e falta de motivação por partes dos professores que precisam retomar profissionalmente seu caminho calcados com saúde, bem estar e qualidade de vida.

2.2 O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde

De modo geral, a saúde e o bem estar dos cidadãos está sendo ameaçada devido aos estilos de vida que a grande maioria tem adotado. Este agravante não atinge apenas determinadas idades, mais de modo geral tem gerado conseqüências em toda a população. Falou-se da saúde, do bem estar e da qualidade de vida relacionada a todo trabalhador, no entanto, este trabalho visa ressaltar de modo especial o professor e suas condições de trabalho, evidenciando assim, as expectativas que se constitui frente ao docente, as reais condições de trabalho e a influencia dessas condições sob os aspectos de saúde.

Conforme evidenciado por Ricardo (2008) “O modo de vida adotado pela população potencializou o aumento de doenças hipocinéticas em todas as faixas etárias, atingindo na escola tanto os escolares, como os professores e outros trabalhadores”(p.79). Portanto, nota-se que o quadro social tem apontado agravantes preocupantes que ameaçam a saúde, adentrando nas escolas, justamente no local em que é necessário desencadear ações que venham reverter este quadro.

Ao analisar a docência, é fácil perceber as limitações existentes nesta profissão. Quando enfatiza-se a saúde e o bem estar, não consiste a uma referencia apenas de um corpo bonito e modelado biologicamente falando, mais sim na

percepção da totalidade do ser humano, somado de corpo, mente e espírito. Infelizmente o professor tem sido vítima de doenças psicossomáticas, causadas por um grande nível de estresse. Para deixar claro, “A palavra estresse vem do latim e significa adversidade ou aflição. O estresse é basicamente definido como a resposta fisiológica ou emocional a um estímulo externo que origina ansiedade e tensão” (Rossi apud Canete, 1996, p.52).

Ainda tem-se uma colocação interessante do estresse sob a ótica de Barreto e Barbosa-Branco (2000), “a resposta ao estresse envolve aspectos físicos e psicológicos, e contribui para a etiologia de várias doenças, afetando a qualidade de vida individual. Na área emocional, o estresse pode desencadear depressão, desânimo, ansiedade, irritabilidade, entre outros”(p.24). O agravante de tudo isso, é saber que de todas as profissões, atualmente a docência ocupada a quinta posição na listagem de profissões mais estressantes, segundo a pesquisa do FUNDACENTRO – Ministério do Trabalho e emprego, 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.

De fato as condições de trabalho do professor geram circunstâncias que favorecem a aderências a patologias. O mais tocante de tudo isso, são os indicadores que apontam os transtornos psíquicos como o diagnóstico que mais causam afastamento no contexto profissional do educador.

É assombrosa a estatística que aponta o profissional da docência como os mais adeptos a patologias psicossomáticas, destacando assim, o ato de ensinar como uma profissão que revela características claríssimas que são responsáveis por geração de estresse e desvios comportamentais. Uma pesquisa internacional publicada no informativo Diesat – Departamento Intersindical de Estudos e pesquisas de Saúde e dos ambientes de Trabalho, desenvolveu uma pesquisa internacional, englobando vários países da América Latina e Europa, a pesquisa demonstrou que os docentes estão permanentemente sujeitos a uma deterioração progressiva da sua saúde mental. Para a Dra. Maria Cristina Capo Bianco (2005), psicóloga e coordenadora do programa Qualidade de Vida da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), as principais doenças que acometem os professores são: disfunções músculo-esqueléticas; bursite; epicondilite; LER/DORT; as relacionadas

à voz; lombar e os transtornos mentais e de comportamento. Dentro dessas determinantes ela segue afirmando : “ O caminho para encontrar a melhoria na qualidade de vida tem que vir de dentro para fora. O conceito de bem-estar deve partir da própria pessoa”(Diesat) . Neste sentido, os apontamentos inclinam-se a reflexões a cerca das condições de trabalho do educador, que no geral não são nada favorecedores do bem estar.

Sob ótica deste cenário agravante o psicólogo, pesquisador da Fiocruz, Wanderley Codo, afirma que não há uma política de saúde do trabalhador definida para os professores. “É uma categoria acometida por diversas patologias que do ponto de vista da medicina do trabalho podem ser enquadradas como ocupacionais. Ainda temos dados que afirmam que de cada quatro professores um sofre exaustão emocional, outra informação interessante ofertada pelas estatísticas da pesquisa é a confirmação de que 48% dos educadores sofre alguma síndrome relacionada ao estresse laboral. E mesmo com todos esses números negativos, cerca de 90 % dos professores afirmaram gostar do que fazem. Estes dados, , foram apurados em virtude da pesquisa financiada pelo 29 sindicatos reunidos na CNTE (Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação), com apoio da UNICEF e do CNPq.

Notamos que no geral os educadores tentam dar o melhor de si para ensinarem seus alunos, prova disso é os 90 % que disseram gostar do que fazem, mesmo dentro das precárias condições de trabalho e da falta de recursos. Toda esta tensão na busca de tentar dar o melhor de si, lutando contra uma realidade totalmente desfavorecedora gera frustrações e desânimo nos professores, que com o tempo vão sendo abalados emocionalmente e assim começa a ter problemas de relacionamento perdendo o sentimento de estar lhe dando com seres humanos e futuros cidadãos, e claro tudo isso geram seqüelas em todo o sistema educacional. E ainda quando nos deparamos com estatísticas que apontam declínio da educação ofertada no Brasil, temos a capacidade de nos perguntar por que?

Ainda temos dados que revelam que “os distúrbios psiquiátricos, como estresse e a depressão, são os mais freqüentes no adoecimento, alcançando níveis de 68,5% das causas de afastamento do trabalho em professores” (FONSECA, 2001,p 231). É necessário reverter este quadro tão agravante, e estabelecer patamares que permita exercer docência sem riscos tão constantes.

O desafio é árduo, e perpetua uma reconstrução do bem estar e da saúde como peripécia maior, é uma questão de viver em uma ambiente competitivo, altamente tecnológico, de alta produtividade de trabalho, no entanto em condições favoráveis que inclinem-se para a garantia de ritmos e situações de trabalho ecologicamente corretas. “O bem estar considera no referente a qualidade de vida no trabalho, as dimensões biológica, psicológica, social e organizacional de cada pessoas, e não simplesmente o atendimento a doenças e outros sintomas de estresse que emergem ou são potencializadas no trabalho. Trata-se do bem estar no sentido de manter-se integro como pessoa, cidadão e profissional (Limonji França, 2004).

2.2.1 Doenças Ocupacionais

Não é viável afirmar que o trabalho por si só conduz o ser humano a aderência de patologias, mesmo por que, esta atividade dentro das perspectivas favoráveis não são nocivas ao homem. No entanto quando este trabalho passa a estabelecer condições que repercute sobre a saúde dos indivíduos, automaticamente a resposta da mente e do corpo toma um sentido negativo, resultando em doenças ocupacionais que certamente comprometerão o desempenho e a vivacidade dos indivíduos. Mesmo por que, “o equilíbrio mental e a saúde do corpo dependem de um ambiente favorável quanto a organização ocupacional”(MENDES,LEITE, 2008, p. 101).

De acordo com Miranda (1998), a doença do trabalho é aquela adquirida ou desencadeada em função das condições especiais em que o trabalho é realizado e com ele se relaciona diretamente. Essa definição embora simplória, retrata um cenário fraudulento de doenças que seguem comprometendo a saúde e o bem estar de muitos.

Ao analisar-se a historia, é fácil perceber que as doenças ocupacionais tratam-se de uma preocupação antiga, assim, Ribeiro (1997) lembra que os problemas de saúde e as condições de trabalho podem vir a comprometer a capacidade de trabalho do homem, ameaçando as metas e os objetivos de qualquer corporação.

Embora alguns autores e estudiosos tenham tentado disseminar uma visão sob a ótica ameaçadora das doenças ocupacionais, esta preocupação só conquistou espaço com a revolução industrial no século XIX, quando estas doenças assolaram drasticamente a sociedade. A partir de então, muitos estudos foram e continuam sendo fomentados sob esta égide.

Dejours (1992) descreve que a relação do homem com a organização trabalho que executa é a origem de algo conhecido como “carga psíquica no trabalho”. O autor explica que um trabalho prazeroso oferece, geralmente, vias de descarga mais adaptadas as necessidades do indivíduo. Em oposição, quando a relação do trabalhador com a organização do trabalho é tensa e difícil, o sofrimento começa, e podem aparecer a fadiga e suas traduções somáticas.

Atualmente as doenças ocupacionais tem sido a grande causa de afastamentos no trabalho. Geralmente a má postura, o sedentarismo, a exposição às agressões, horas extra e outros fatores, acabam por ocasionar desconforto/dor muscular, gerando a Lesão por Esforço Repetitivo (LER) ou Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT). A LER/DORT é uma síndrome relacionada ao trabalho, caracterizada pela ocorrência de vários sintomas concomitantes ou não, tais como: dor, parestesia, sensação de peso e fadiga (BRASIL, 2003).

Outro fator determinante que tem agredido em demasiado a vida no trabalho, é o estresse ocupacional, para Ferreira (2000) o estresse “é o conjunto de reações do organismo a agressões de diversas origens, capazes de perturbar o equilíbrio interno”, já ocupacional trata-se ao trabalho ou ocupação desenvolvida. A junção dessas duas palavras deixa claro o entendimento de que estresse ocupacional é a reação do organismo a agressões físicas e psicológicas, originárias da tarefa desencadeada pelo profissional.

2.3 Saúde e bem estar

2.3.1 A Promoção da Saúde, da qualidade de vida e do Bem estar no Trabalho

Quando enfatiza-se a saúde, o bem estar e a qualidade de vida, nota-se que não trata-se de uma preocupação atual, mais sim, de uma reflexão que vem sendo problematizada a tempos. Basta percorrer pela historia, e perceber que muitos foram os agentes que preocupados com a concepção de trabalho, idealizou perspectiva que facilitasse o mesmo, para assim diminuir os impactos físicos, mentais e emocionais que a dificuldade do trabalho poderia condicionar ao ser humano. Historicamente exemplificado, nos ensinamentos de Euclides (300 a.C.) de Alexandria sobre os princípios da geometria serviram de inspiração para a melhoria do método de trabalho dos agricultores a margem do Nilo, assim como a Lei da Alavancas, de Arquimedes, formulada em 287 a.C., veio a diminuir o esforço físico de muitos trabalhadores. Autores como Helton Mayo, FERREIRA, REIS E PEREIRA (1999), HAMPTON (1991) e RODRIGUES (1999), foram precursores que desencadearam pensamentos e propostas dentro desta ótica.

Aprofundando-se na historia, fica notória a percepção de saúde totalmente distante do quesito trabalho, mesmo por que, quando passamos a estabelecer uma reflexão histórica, identificamos que todos os pontos cruciais da sociedade no geral eram definidos pela classe dominante, ainda mais nos referindo ao trabalho, que constituía o motor que alienava o homem no chamado capitalismo desencadeado pela linha Marxista.

Os escritos de Marx, entre 1844 e 1846, consideram a forma de trabalho na sociedade moderna como constituindo a 'alienação total' do homem. O emprego desta categoria liga a análise econômica de Marx a uma categoria básica da filosofia hegeliana. A divisão social do trabalho, declara Marx, não tem qualquer consideração pelas aptidões dos indivíduos ou pelo interesse do todo, sendo posta em prática, ao contrário, inteiramente de acordo com as leis da produção capitalista de mercadorias. Sob estas leis, o produto do trabalho, a mercadoria, parece determinar a natureza e o fim da atividade humana (MARCUSE, 1978, p. 252).

Trabalho e saúde passavam longe um do outro, pois o intuito do trabalho era apenas produzir, e o homem simplesmente como escravo de todo este processo, e esta característica obviamente demonstra a ausência de preocupação com a saúde. A Revolução Industrial (1750-1850) fomentou a modernização e a economia então, deu um passo tremendo, tecnologias implantadas a favor de um setor industrial cada vez mais promissor, no entanto, tudo isso tinha um preço, exploração que sacrificava intensas horas de trabalho. Sob esta ótica podemos ressaltar Castellani Filho (1991), que afirmava : “havia a necessidade de se implantar uma mão-de-obra fisicamente adestrada e capacitada”. Em outras palavras, era necessário adestrar o homem fisicamente a produzir sem limitações, e esse seria o sentido empreendedor da época, pois o homem deveria ser mais forte que suas próprias limitações, conduzindo uma produção eficaz e continua.

Custou-se algum tempo, para ressaltarmos a necessidade de relação entre trabalho e saúde, conforme cita Fabiana:

Minayo-Gomez e Thedim-Costa (1997), a relação entre trabalho e a saúde/doença- constatada desde a Antiguidade e exacerbada a partir da Revolução Industrial só veio a se construir em foco de atenção muitos anos mais tarde, quando o índice de afastamentos dos trabalhadores pelas chamadas doenças ocupacionais geradas pelo próprio trabalho, começou a crescer assustadoramente e a acarretar prejuízos significativos ao setor (FABIANA 2008, p38).

A saúde, o bem estar e a qualidade de vida passou a constituir-se como uma preocupação, a partir do momento em que os trabalhadores sucumbiam-se em seu próprio trabalho devido as doenças ocupacionais, configurando esses afastamentos, em prejuízos aos donos das grandes empresas, pois muitos eram o trabalhadores afastados de suas funções devido as doenças adquiridas. As condições de trabalho sempre foram frutos de reivindicações dos operários que sofriam com as explorações, segundo Dejours (1992) “a luta pela sobrevivência deu lugar a luta pela saúde do corpo. A palavra de ordem da redução da jornada de trabalho deu lugar a luta pela melhoria das condições de trabalho, pela segurança, pela higiene e pela prevenção de doenças”(p.22).

O avanço das tecnologias a partir da década de 80 eclodiu, e com isso passamos a viver de forma diferente, sem necessariamente termos que atribuir na execução das atividades os movimentos que de fato o corpo humano precisava,

assim como Francischetti (1990) afirma “o esvaziamento dos movimentos naturais do homem provocado pelo aumento do ritmo artificial, através da mecanização, desencadeou um brutal desequilíbrio no padrão de vida das pessoas “(p.22). Este fator constitui em mais agravante que comprometeria a qualidade de vida dos trabalhadores de modo geral.

Percebe-se que luta em virtude da qualidade de vida no trabalho não é recente, porem no momento atual ela vive rodeada de diversos paradigmas, pois de acordo com o que a sociedade vai se constituindo, os conceitos vão se firmando, tomando novas formas. Conforme Fernandes (1996) vale ressaltar que o desafio que temos hoje, é tornar a qualidade de vida no trabalho uma ferramenta gerencial e não apenas mais um modismo, como tantos outros que vem e vão. “Quanto mais se pensava que os seres humanos poderiam finalmente desfrutar do rápido progresso alcançado em varias ciências, paradoxalmente o que temos visto é o trabalho como um fim em si mesmo” (VASCONCELOS, p. 24). Sendo assim, as tecnologias em vez que facilitarem o trabalho, diminuindo as tensões, simplesmente tornou o homem um escravo, que investe sua saúde em horas incontáveis de trabalho na busca de uma pecúnia satisfatória, mais que por fim, perde toda a pecúnia conquistada, na busca de resgatar a saúde que perdeu, resumindo assim, o que ganhamos? Nada. É mais fácil concluirmos que perdemos muito.

Justamente por estes fatores, que precisamos repensar a trilogia, homem, trabalho e qualidade de vida, tendo em vista a impossibilidade de separação desses conceitos na pratica, afinal, as conseqüências são desastrosas, pois este trabalho não alcançara os patamares positivos a qual deve alcançar, remetendo este homem a frustrações e limitações físicas , emocionais, intelectuais e psicológicas, ocasionadas por falta de prevenção no sentido de não promover a qualidade de vida necessária para o homem desenvolver seu trabalho bem e com prazer.

É fundamental percorremos sob ótica do conceito da aplicabilidade da qualidade de vida no trabalho, dentro disso Silva e Marchi (1997) definem:

Qualidade de Vida é um estado dinâmico e percebido de forma subjetiva, qualidade de vida no âmbito institucional é postura de construção de bases sociais e individuais que permitam favorecer aos indivíduos a busca das suas subjetividades para o auto cuidado. Construir projetos institucionais nessa área é fomentar, na instituição, a articulação entre áreas e indivíduos responsáveis pelo cuidado com o funcionário ao mesmo tempo em que os

funcionários são estimulados a buscarem o seu desenvolvimento em todas as possíveis dimensões. (SILVA E MARCHI (1997).

Portanto, a qualidade de vida de modo geral não cabe como um capricho, mais sim como uma necessidade, ainda mais quando relacionamos esta qualidade de vida dentro da concepção trabalho. Quando temos profissionais trabalhando dentro de suas possibilidades e com os subsídios cabíveis, certamente os resultados de modo geral são positivos.

2.3.2 A Proteção Legal aos Direitos Fundamentais dos Trabalhadores

Não podemos simplesmente relacionar qualidade de vida, a saúde e o bem estar no trabalho, sem pautar-se sob ótica da lei, mesmo por que, os crivos legais subsidiam excessivamente a proteção aos direitos fundamentais dos cidadãos dentro desta relação. Como estamos visando estabelecer patamares cada vez mais coesos para a busca de enfatizar as garantias legais que o cidadão trabalhador possui no que equivale a saúde, devemos traçar esses pontos de forma eloqüentes. Em primeiro lugar é interessante perceber o ponto primordial que a lei se desdobra de certa forma à desencadear na normativa maior, ou seja, na Constituição Federal, o direito a vida, pois se está é uma garantia, logo todas as circunstancias que de alguma forma fere este principio torna-se inconstitucional. Dentro deste raciocínio, quando falamos em legalidade, estamos idealizando um jogo lógico de argumentos que intensificam a relação com o direito e as condições de trabalho que garanta a saúde do trabalhador em todos os seus aspectos.

Em nossa Constituição a regra de proteção vem enunciada da seguinte forma: - redução dos riscos inerentes ao trabalho, por meio de normas de saúde, higiene e segurança” (CF, Art. 7º. XXII) . Dentro disso ainda seguimos subsidiados pela Consolidação das Leis do Trabalho que enfatiza no Art. 483 - O empregado poderá considerar rescindido o contrato e pleitear a devida indenização quando: (...); c) correr perigo manifesto de mal considerável”. Continuamos citando em especial o artigo 154 parágrafo I e II também expresso na Consolidação das Leis do Trabalho, onde fica

claro ao empregador: - cumprir e fazer cumprir as normas de segurança e medicina do trabalho; - instruir os empregados, através de ordens de serviço, quanto às precauções a tomar no sentido de evitar acidentes do trabalho ou doenças ocupacionais. Dentro disso percebemos que a saúde a favor da prevenção de doenças ocupacionais é um direito de todo trabalhador. E quando se está garantindo este direito, logo estamos buscando garantir a vida como premissa maior de modo geral.

Dentro disso a saúde, o bem estar e a qualidade de vida, atrelada ao trabalho não assume apenas uma importância necessária mais permanentemente obrigatória, constituindo-se como um direito de todo trabalhador.

2.3.3 A Ginástica Laboral na Promoção da saúde e bem estar docente

Uma outra atribuição feita à Ginástica Laboral, além dos efeitos físicos, são relacionadas aos aspectos psíquico e social, justificada por favorecer a descontração, estimular o auto-conhecimento e auto-estima, proporcionar um possível melhora no relacionamento interpessoal e do homem com o meio que o cerca (BASSO, 1989; CAÑETE, 1996). Portanto, além das atribuições de benefícios fisiológicos à GL, existe a defesa também de ganhos relativos à satisfação de quem a executa no ambiente de trabalho.

Assim como Lima (2003) enfatiza, a Ginástica Laboral é um conjunto de práticas físicas elaboradas a partir da atividade profissional exercida durante o expediente, que visa compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho e ativar as que não são requeridas, relaxando-as e tonificando-as. Dentro disso, notamos que a ginástica Laboral propõe de fato uma retomada de princípios que promovem a saúde e o bem estar dos profissionais adeptos da prática.

A ginástica Laboral pode evitar várias situações em favor do trabalhador e automaticamente da empresa. Em nosso caso concreto, como visamos propor a inserção da ginástica laboral no contexto escolar visando promover a qualidade de vida do docente, temos embasamentos que favorecem e defendem essa inserção de forma positiva, afinal a maior queixa dos professores está atrelada ao estresse

continuo vivido por estes profissionais. Sendo assim a ginástica Laboral é condizente com esta proposta, pois segundo Ricardo (2008):

A ginástica laboral é indicada para combater o estresse ocupacional. Quando as tarefas são executadas em ambiente de muita pressão, as pessoas se tornam mais agressivas ou com sensação de estarem sendo agredidas. Esse ambiente de trabalho provocam mudanças de comportamento nos indivíduos, que instintivamente lutam ou fogem para dentro de si, evitando a exteriorização de uma reação primitiva de estresse (luta ou fuga), que auxiliaria no equilíbrio. Os resultados dessa interiorização dos sentimentos hostis são revelados nos adoecimentos por estresse excessivo (MENDES,2008,p22).

A qualidade de vida conforme destaca Nahas (2001) “é uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais (p.5). Portanto ressaltamos que o ser humano para estar bem consigo mesmo, precisa ter equilíbrio nas dimensões de sua vida, ou seja, família, trabalho, lazer, em fim, todos esses fatores devem ser vivenciados com prazer para possibilidade de uma vida saudável. Atrelando esta condição ao trabalho, devemos estabelecer que o trabalho deve ser algo prazeroso e motivador, é necessário criarmos uma válvula de escape que nos conduza a imensidão de uma vida feliz e satisfatória. Neste fator fazemos relação estreita Do estilo de vida e da saúde. Para a OMS, “saúde é um estado de completo bem estar, físico, social e mental, e não apenas a ausência de doenças, e este fator é designado pela definição de um estilo de vida que favoreça esta realização.

Atestar que a Ginástica Laboral é uma necessidade no contexto escolar, principalmente atrelada ao docente já trata-se de uma afirmação imprescindível, pois a todo tempo as bibliografias apontaram para este fator. Na escola já temos um profissional da Saúde, ou seja, o professor de educação física, que certamente pode desenvolver este trabalho na escola, evidentemente que para isso, necessitaríamos de subsídios favorecedores que de condição para este profissional desenvolver este papel. Esta hipótese é favorável, porém ainda temos que lutar fundamentados nestes quesitos, e quem sabe tornar a Ginástica Laboral uma prática constante em nossas escolas. As grandes empresas já habituaram-se a isso, então pergunto-me, e a escola? É necessário nos apegarmos aos afastamentos de trabalho causados pelo estresse e sobrecarga de trabalho para então denotarmos o apreço da Ginástica Laboral em todo este contexto.

As pesquisas e experiências já obtidas confirmam que programas de promoção de saúde que incluam a ginástica laboral em escolas e universidades trazem muitos benefícios. “Pesquisa realizada com funcionários da Universidade Federal de Santa Catarina encontrou diminuição de dores, melhoria de relacionamentos, maior prática de exercícios físicos , mais alongamento e maior vivência de ensinamentos”. Não apenas este relato de experiência que aprova os benefícios da ginástica laboral, como também vários outros relatos trazidos na obra em loco, que ressalta diversos trabalhos desenvolvidos neste sentido e que foram contemplados com grande sucesso em seus resultados.

3. METODOLOGIA

3.1 Caracterização da Pesquisa

Prioritariamente a pesquisa pautou-se sob a base metodológica da pesquisa bibliográfica, que segundo PRESTES (2011 p.30), “ baseia-se no levantamento de estudos já desenvolvidos por outros estudiosos, que segue por uma ótica pertinente da pesquisa que busca-se desenvolver, ressaltando as variadas áreas de conhecimentos e os diversificados instrumentos metodológicos”. Sob a mesma ótica, Severino segue ressaltando a pesquisa Bibliográfica como uma pesquisa essencialmente utilizada no meio acadêmico, onde o pesquisador se serve das pesquisas já existentes para fundamentar seu trabalho, “utiliza-se de dados ou de categorias já trabalhados por outros pesquisadores e devidamente registrados”. SEVERINO (2007,p. 122).

Na seqüência por intermédio de um questionário semi estruturado com perguntas abertas e fechadas, será abordada a coleta de dados referente avaliação do perfil do grupo de professores que busca-se acompanhar durante o processo de execução do programa de Ginástica Laboral. Mediante aos dados resultantes do primeiro momento de pesquisa, organizar-se-á um programa de Ginástica Laboral correspondendo as necessidades do grupo de professores.

Dar-se-á seguimento a pesquisa inclinando-se a mesma sob um âmbito qualitativo interpretativo, no qual será utilizado novamente o questionário semi-estruturado, posterior a execução do programa de Ginástica Laboral, visando obter informações detalhadas sobre os resultados do respectivo programa em cada participante.

A abordagem da pesquisa em um âmbito qualitativo, não exige a relação quantidade da pesquisa, mesmo por que, alerta Demo, a pesquisa qualitativa não exclui a utilização de métodos quantitativos, sendo que “entre quantidade e qualidade não existe dicotomia, pois são faces diferenciadas do mesmo fenômeno. Métodos quantitativos e qualitativos precisam ser tomados como complementares” (2001, p. 8). Assim, a interpretação dos dados ocorre, tanto na inferência quantitativa, quanto na compreensão qualitativa.

Também é essencial destacar que a metodologia de observação participante, será validada como um crivo necessário, principalmente durante a execução das aulas de Ginástica Laboral, visando ressaltar detalhes ocorridos neste processo, mesmo porque a observação feita na participação sistemática e permanente, possibilita um compartilhamento de experiências e maior interação com fatos ocorrentes (SEVERINO, 2007, p. 120).

Desenvolver-se-á a discussão e a análise dos dados para tecer avaliação da efetividade da proposta do programa de Ginástica Laboral na escola em loco, rumo a busca de atestar ou não os benefícios da Ginástica Laboral na promoção da saúde e Bem estar docente. A reconstrução racional permite evidenciar o que está implícito num processo de descrição, classificação e definição, a partir de uma argumentação dialética que propõe, segundo Severino, “partir de verdades garantidas para novas verdades” (2007, p. 150).

3.2 Universo da Pesquisa

A população alvo deste estudo foi composta por professores da Educação Infantil, pertencentes ao Centro de Educação infantil Castorzinho, localizado na cidade de Ariquemes, no Estado de Rondônia. A amostra total foi de 30 sujeitos sendo todos docentes, incluindo assim, todos os professores da instituição.

3.2.1 Critérios de seleção dos sujeitos

A seleção dos sujeitos envolvidos na pesquisa deu-se em forma de sorteio, abrangendo os cinco Centros de Educação Infantil da Cidade de Ariquemes, que constituem como instituições filantrópicas (sem fins lucrativos). A escolha das cinco escolas filantrópicas para participarem do sorteio, justifica-se pelo fato da proporção de tamanho de cada Centro, possibilitando a pesquisadora, resultados mais concretos em uma totalidade que abrangesse todos os docentes da instituição, por serem escolas com menor porte, e conseqüentemente com um quantitativo menor

de professores, e ainda, tendo nesses profissionais o exercício da docência restritamente na educação infantil, não variando assim, a característica do grupo envolvido.

Para o sorteio, foram convidados um representante de cada Centro, e então, o sorteio foi feito. O Centro de Educação Infantil Castorzinho, foi a Escola premiada, sendo sorteada entre as cinco escolas, tendo assim, a participação garantida na pesquisa. Como a proposta da pesquisa abrangeria todos os professores da instituição sorteada, a pesquisa totalizou a participação de 30 docentes.

3.3 Instrumentos de coleta de dados

Para a realização da pesquisa foram utilizados os seguintes instrumentos: questionários com perguntas abertas e fechadas em dois momentos da pesquisa e a observação participante.

3.3.1 Questionário

O questionário semi estruturado, pode ser definido como “um conjunto de perguntas sobre um determinado tópico que não testa a habilidade do respondente, mas mede sua opinião, seus interesses, aspectos da personalidade e informação biográfica” (Yaremko, Harari, Harrison, e Lynn, 1986, p. 186). Contendo perguntas abertas e fechadas, subsidiando o resultante das perguntas de forma satisfatório.

3.3.2 Observação Participante

Segundo Gil (1999) a observação participante ou observação ativa, consiste na participação real do conhecimento na vida da comunidade, do grupo ou de uma situação determinada. Dentro disso é possível ressaltar que esta técnica desencadeia uma serie de possibilidade que permeia o conhecimento da vida de um

determinado grupo a partir do interior dele mesmo. O que de fato constitui uma técnica pertinente que atribui valor ativo a cerca do grupo que busca-se investigar.

3.4 Coleta de dados

A aplicação de todos esses instrumentais metodológicos citados anteriormente, foi desencadeado posterior a apresentação oficial da pesquisadora na instituição, que ocorreu por intermédio do Termo de Ciência da Instituição – TCL, preenchido pelo responsável da instituição participante da pesquisa e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Professores), preenchido por todos os docentes da instituição. Documentos estes, essenciais para iniciação da pesquisa, comprovando a autorização e consentimento do representante da instituição com o desenvolvimento da pesquisa em loco, como também o livre consentimento da confirmação da participação de cada docente envolvido na pesquisa, cumprindo assim, o atendimento dos requisitos éticos da pesquisa.

Com os registros de consentimento de participação dos envolvidos, o primeiro passo consiste em aplicar o questionário com fins de desencadear um mapeamento a cerca do perfil dos docentes da instituição, abordando informações referentes ao publico alvo focalizado pela pesquisa, premiando fatores essenciais como sexo, idade, tempo de trabalho, queixas malélicas referente ao trabalho, freqüência de realização de atividades físicas, dentre outras.

Na seqüência da pesquisa, já após a aplicação do questionário, será elaborado um plano de um programa de ginástica laboral pautado de acordo com as necessidades e carências apontadas pelos professores. Este programa terá a duração de quatro semanas, contendo três sessões semanais de Ginástica Laboral, tendo a duração de quinze minutos a cada sessão, ministrada pela própria pesquisadora.

Após a execução do programa de ginástica laboral, será aplicado novamente um questionário viabilizando avaliar as proporções de mudanças causadas após realização do programa de Ginástica. A cerca desses fatores, será destacado um olhar critico de supostas mudanças que poderão ser desencadeadas após a

aplicação da ginástica laboral no grupo em loco, a fim de fomentar a explicitação das sensações vividas pelos participantes no processo de toda a pesquisa. A observação participante também fornecerá informações pertinentes durante o desenrolar do estudo.

3.5 Tratamento de Dados

O processo de tratamento estatístico dos resultados se dará por meio do processamento dos dados mensurados, a partir das freqüências de ocorrências, e por meio da análise dos conteúdos. Os dados resultantes da pesquisa, serão tabulados minuciosamente, pela própria pesquisadora, que atribuindo-se de calculadoras e mecanismos ofertados por programas de computadores, como o excel e o Word, transformará passo a passo, as respostas dos questionários, solidificando esses dados em porcentagens, discriminando assim, os resultados da pesquisa.

O primeiro questionário será abordado como subsídio importante na construção do programa de ginastica laboral para o grupo de professores. Após, a execução do programa, será investigado as proporções de mudança que as aulas de ginastica laboral causou na saúde e bem estar docente, por intermédio da analogia das respostas obtidas com os questionários.

Tendo na enfeverencia desses dados, tratamento analógico, apresentando os mesmos de forma fidedigna e enaltecendo cada detalhe obtido na pesquisa, através da analise e discussão de dados.

3.6 Análises das informações

Os dados serão ilustrados em gráficos, focalizando prioritariamente a analogia em uma escala temporal do antes e do depois. Quantificando os resultados a fim de mensurá-los em uma analise que explicita a existência ou não de mudanças ocorrentes após a aplicação da ginástica laboral, referente motivação, diminuição do estresse, do sedentarismo, dentre outras.

O desenrolar da pesquisa será realizada através da análise e interpretação dos dados coletados, verificados de acordo com a aplicação do primeiro e posteriormente do segundo questionário, somados as observações realizadas.

Após todo o processo de organização dos dados coletados, será imprescindível a seleção das informações mais pertinentes, visando obter uma dimensão palpável de compreensão dos resultados fomentados, como também, atingir os objetivos desejados com a pesquisa. Prioritariamente sob os aspectos da percepção de alteração de comportamento frente a saúde e bem estar de cada docente envolvido na pesquisa.

A organização da pesquisa deu-se de forma seqüencial, desde a seleção do publico alvo até a apresentação dos resultantes finais do estudo, sendo assim, o quadro 01 evidencia esta programação temporal de forma clara:

Quadro 1- Cronograma para desenvolvimento geral da pesquisa.

2012 / 2013						
Atividades	2012					2013
	Agos.	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.
Seleção do público alvo						
Preparação do questionário						
Coleta de Dados I – Aplicação do primeiro questionário						
Execução pratica das aulas de Ginastica Laboral						
Coleta de Dados II – Aplicação do segundo questionário						
Tabulação e Análise de dados						
Apresentação do TCC						
Entrega oficial da ultima correção do TCC						

A estimativa dos custos vinculados a pesquisa, englobam a necessidade de materiais essenciais que subsidiam as perspectivas do trabalho proposto, portanto, os materiais necessários e seus respectivos custos seguem listados e destacados no Quadro 02.

Quadro 2- relação dos materiais e os respectivos custos da pesquisa.

MATERIAIS DE CONSUMO				
n	MATERIAL	QUANTIDADE	CUSTO POR UN.	CUSTO TOTAL
1.	Resma de papel A4	02	13,00	26,00
2.	Toner para impressão	01	60,00	60,00
3.	Cd	05	0,50	5,00
4.	Bolinhas de massagens	30	2,00	60,00
5.	Total			131,00
SERVIÇOS E ENCARGOS				
6.	MATERIAL	QUANTIDADE	CUSTO POR UN.	CUSTO TOTAL
7.	Xerox	1000	0,15	150,00
Total			150,00	

4. APRESENTAÇÃO DE DADOS

É chegado o momento de sintetizar e organizar os vislumbres da pesquisa, a fim de desencadear uma interpretação e análise coesa, cumprindo com os reais objetivos da pesquisa. Fica evidente a necessidade de uma organização sistemática, possibilitando um olhar crítico sob âmbito dos resultados.

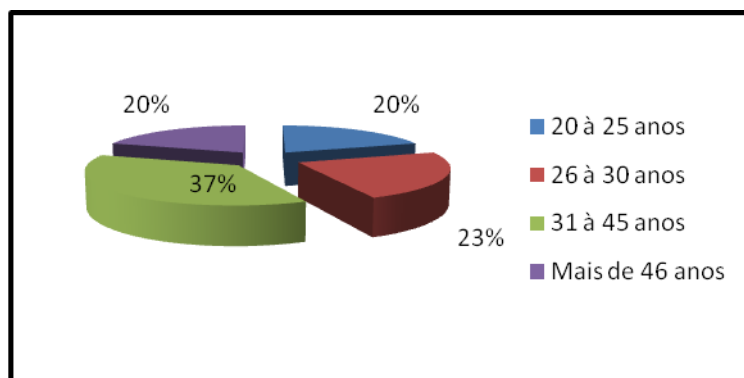
De início, é primordial retomar a problemática da pesquisa, que subsidiou-se pelo seguinte foco: Em quais aspectos a aplicabilidade da Ginástica laboral poderá contribuir na saúde e Bem estar dos docentes? Diante do exposto, apresentar-se-á a organização dos resultantes da pesquisa.

Ressaltando que a pesquisa empírica desenvolveu-se sob âmbito de alguns aspectos, a cerca desta ótica, intercala-se a apresentação dos dados em três momentos: 1) O primeiro questionário, que possibilitou conhecer o publico alvo pesquisado; 2) O desenvolvimento pratico do Programa de Ginástica Laboral com duração de um mês, tendo três aulas semanais. 3) E finalmente a execução do segundo questionário, visando verificar se houve alteração após a aplicação do programa de ginástica laboral.

4.1 Primeiro Questionário

O primeiro questionário foi aplicado no primeiro dia, visando estabelecer um conhecimento a cerca do publico alvo da pesquisa. O questionário contendo dez perguntas, iniciou-se apontando a presença unânime de mulheres na docência da escola em loco, mesmo por que, da porcentagem geral de docentes, simplesmente 100% eram mulheres.

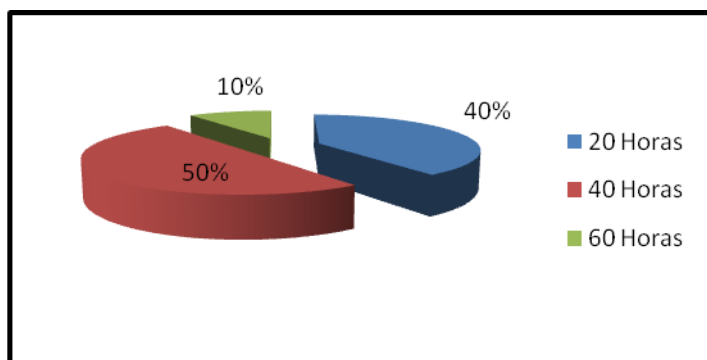
Gráfico 01 – Idade dos docentes participantes da pesquisa.



FONTE: elaboração própria, 2012.

Em relação a idade verificou-se que os profissionais de 20 à 25 anos correspondem a 20%, já os profissionais entre 26 à 30 anos representam 23%, os profissionais constituindo a maioria assumem a porcentagem de 37% e ainda os profissionais com mais de 46 anos constituem os 20% restantes.

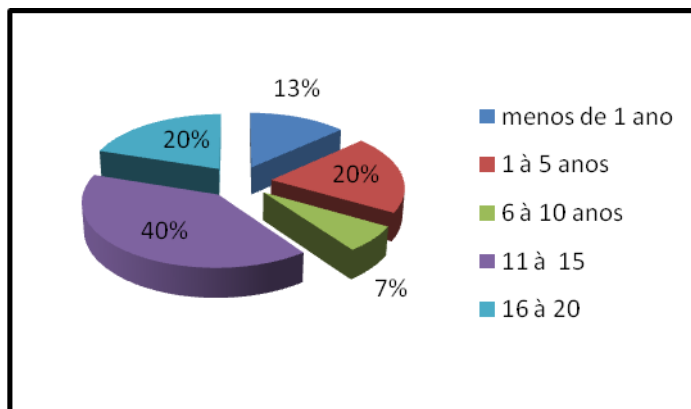
Gráfico 02 – Relação da carga horária dos docentes participantes da pesquisa.



FONTE: elaboração própria, 2012.

Verificou-se que 40% dos profissionais entrevistados trabalham 20 horas, 50% trabalham 40 horas, e apenas 10% trabalham 60 horas.

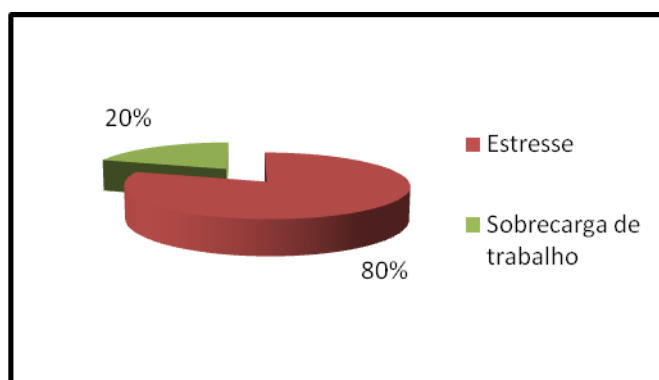
Gráfico 03 – Tempo de trabalho na educação dos docentes participantes da pesquisa.



FONTE: elaboração própria, 2012.

Agora, neste gráfico, verifica-se a experiência de tempo de trabalho contida neste grupo de professores analisados, mesmo porque, temos o total de 13% de docentes que atuam a menos de um ano, e 20% docentes que atuam de 1 à 05 anos. Com um peso maior de experiência de 06 a 10 de trabalho o total de 7% de docentes atuando, com 40% enquadram-se docentes que atuam de 11 a 15 anos e finalmente, com a experiência de trabalho de 16 a 20 anos a porcentagem de profissionais é de 20%.

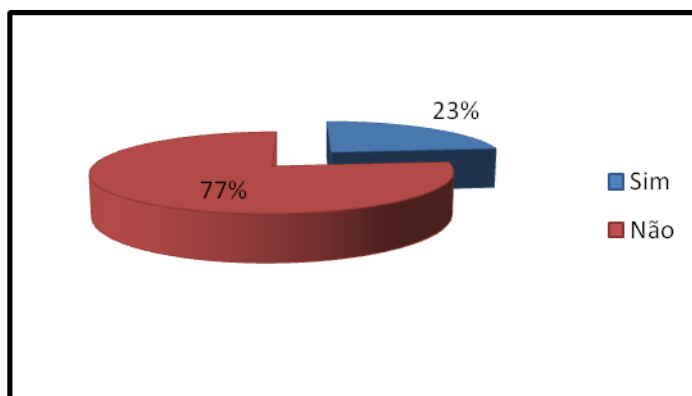
Gráfico 04 – Apontamentos das maiores dificuldades encontradas na docência.



FONTE: elaboração própria, 2012.

Neste gráfico verifica-se enaltecer as dificuldades da docência, investigando quais seriam as maiores queixas encontradas na docência. sobrecarga de trabalho, trata-se de um agravante preocupante, nos apontamentos dos docentes, obtendo 20% das respostas, no entanto, o Estresse com 80% mais uma vez surpreende e assume literalmente o primeiro lugar disparado nos apontamentos dos docentes quanto a maior dificuldade profissional encontrada, na opção aberta não houveram nenhum apontamento.

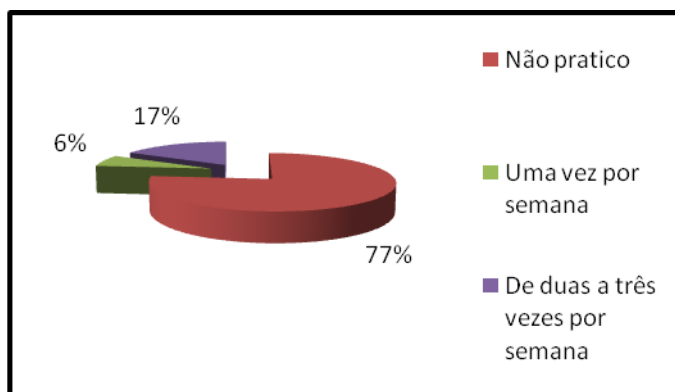
Gráfico 05 – Relação da prática de atividade física dos docentes participantes da pesquisa.



FONTE: elaboração própria, 2012.

Quanto a questão que investiga a quantidade de docentes que praticam atividade física, obtivemos 77% de professores que não praticam nenhuma atividade física e 23% responderam que praticam atividade física. As atividades físicas desenvolvidas pelos 23% de professores que praticam atividades físicas variam entre caminhada, academia, aulas de hidroginástica, alongamentos e acompanhado de fisioterapia.

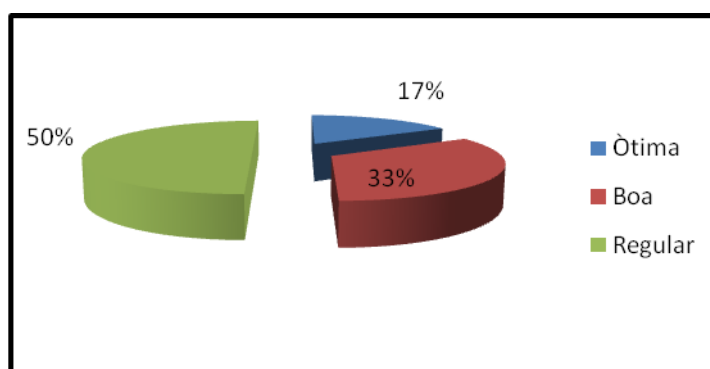
Gráfico 06 – Relação da freqüência de atividade física praticada pelos docentes.



FONTE: elaboração própria, 2012.

Neste gráfico apresenta-se o demonstrativo de 6% de professores que praticam atividade física uma vez por semana, 17% praticam de duas a três vezes por semana e 77% não praticam nenhuma atividade física.

Gráfico 07 – Definição de como os docentes consideram sua saúde e bem estar.



FONTE: elaboração própria, 2012.

Este momento é interessante de observar, pois os dados revelam uma auto avaliação dos professores quanto a sua própria saúde e bem estar, apresentam-se na porcentagem de 17% os professores que afirmaram ter uma saúde e bem estar

extremamente satisfatória enquadrando seu conceito de vida no fator “Ótimo”. Tivemos 33% de professores que optaram em definir sua saúde e bem estar no quesito “Boa”. No quesito “Regular” 50% dos professores se enquadraram nesta definição.

O conhecimento dos professores em relação a Ginástica Laboral, surpreendeu, pois apenas 37% disseram desconhecer o termo ginástica Laboral, no entanto a maioria, ou seja, 63% afirmaram já ter ouvido falar, no entanto, desconheciam de fato as vertentes que subsidiavam esta pratica.

Verificou-se que obtivemos 100% de confirmação dos envolvidos na participação do programa de Ginástica Laboral, dentro disso, o fato de aceitação foi a carta de visita para o desenvolvimento do programa.

4.2 Execução das aulas de Ginástica Laboral

Foram executadas um mês de ginástica laboral, três vezes na semana, nos dias de segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira, tendo duração de 15 minutos cada aula. O ambiente ofertado pela escola foi satisfatório, correspondendo as necessidades do programa. Os exercícios foram organizados de acordo com o perfil do publico alvo.

As aulas iniciavam nos dias citados, antecedendo a entrada dos docentes na sala de aula. Para isso, contou-se com a compreensão, conscientização e vontade dos docentes chegando quinze minutos antes do início das aulas, para tornar a realização do programa de Ginastica Laboral uma realidade.

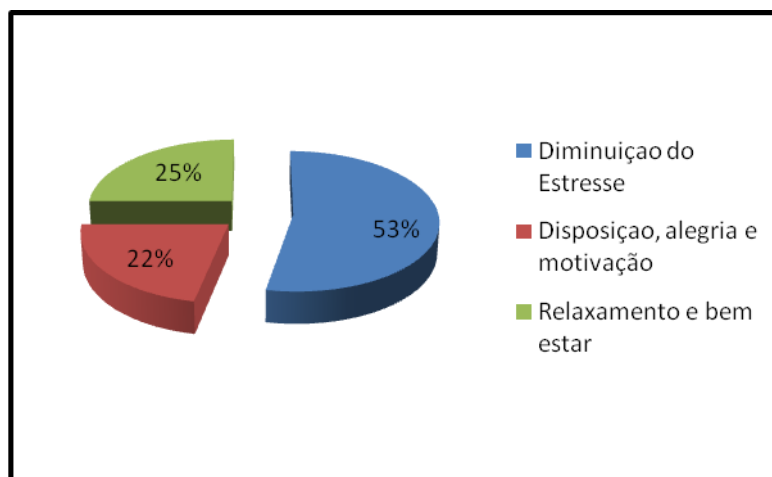
As atividades desenvolvidas primavam pela interação do grupo, desencadeando atividades que visavam a promoção da saúde e bem estar docente, ressaltando atividade como: técnicas de relaxamento e massagens, alongamentos, dinâmicas de motivação, dicas de saúde e bem estar incluindo a importância da alimentação saudável, dos exercícios físicos, combate a obesidade, ao sedentarismo e a doenças ocupacionais vinculadas ao estresse diário vivido.

4.3 Segundo questionário

Neste momento, a análise é sob o âmbito da aplicação do segundo questionário executado do programa de ginástica Laboral, constituindo assim os resultados da terceira fase da pesquisa empírica. Esta que foi aplicada no ultimo dia do desenvolvimento da aula de ginástica laboral.

Na primeira questão as respostas positivas foram unânimes, pois 100% dos docentes afirmaram ter notado benefícios após terem participado do programa de Ginástica laboral.

Gráfico 08 – Diferenças notadas pelos docentes após participarem da aula de ginastica laboral.



FONTE: elaboração própria, 2012.

Verificou-se que 22% dos docentes afirmaram que após a aula de ginástica laboral sentiram disposição, alegria e motivação, 25% afirmaram a sensação de relaxamento e bem estar e 53% ressaltaram a diminuição do Estresse como maior benefício ofertado pelo programa de ginástica laboral.

Os docentes envolvidos afirmaram de forma unânime a percepção da ginástica laboral como uma ação capaz de promover a saúde e bem estar, em suas

definições de justificação desta afirmação, 40% dos docentes disseram que a execução dos exercícios proporcionam relaxamento e disposição para o trabalho, já os outros 60% optam em dizer que essas aulas proporcionam motivação, equilíbrio e diminuição do estresse ocupacional.

Também com 100% de confirmação, todos os docentes definiram a saúde e o bem estar como fatores essenciais no desenvolvimento de qualquer atividade profissional. Justificando-se por razões analógicas das citadas anteriormente.

A reflexão a cerca das mudanças que o programa de ginástica laboral proporcionou na percepção dos docentes em relação a sua própria saúde e bem estar foi de cunho positivo alcançando 100% de afirmativas quanto a este quesito. 50% dos professores justificam-se afirmando que o programa de ginástica laboral o fez perceber a importância de se ter uma vida ativa, da necessidade da execução de exercícios físicos não só no trabalho mais sim como um estilo de vida que deve ser adotado no dia-a-dia e a alimentação como forma de manter esta saúde na ativa. Os outros 50% enaltecem o impacto que o programa causou no sentido de motivação, auto estima e na percepção do quanto o posicionamento do próprio individuo pode contribuir para uma vida ativa e feliz.

Por fim, 100% dos docentes afirmaram se houvesse possibilidades de continuação deste programa de ginástica laboral, eles participaram, ressaltando que é devido a todos os motivos já citados.

5. ANÁLISE E DISCUSSÃO

Neste momento primordial, busca-se organizar os dados alcançados com a pesquisa, classificando as informações dentro de uma ótica analítica e discursiva. Retomando por meio das bases teóricas já abordadas, fundamentos pertinentes para analisar os dados conferidos na realidade, afirmando assim o posicionamento como pesquisadora que conferiu na prática a aplicabilidade diversos conceitos teóricos levantados.

5.1 Análise do primeiro questionário

É essencial permear sob as vertentes dos resultados obtidos, fazendo assim, analogia a cerca dos objetivos lançados com esta pesquisa. De início pautando-se sob perspectivas do sexo dos docentes pesquisados, e assim, pode-se notar que a pesquisa apontou a presença unânime de mulheres na docência. Em relação à idade dos profissionais que estão atuando na escola em loco, nota-se facilmente que os novos profissionais representam uma minoria gritante, pois pela idade pode-se concluir, que são recente na educação, este caso se aplica tanto nas idades de 20 à 25 anos e de 26 à 30 anos. As pesquisas ainda revelam que o peso da experiência é uma característica forte da escola pesquisada, pois as evidencias apontam neste sentido, afinal são 60% dos professores que possuem a idade de 31 anos a cima.

Ao partir do pressuposto da realidade passa-se a evidenciar a carga horária de trabalho dos docentes, na pesquisa Bibliográfica, esta carga horária de trabalho é atestada como um fator prejudicial para a saúde do professor, pois os apontamentos revelam que o estresse e as tensões diárias sofridas na docência seriam bem menores se este profissional tivesse um tempo maior para atribuir ao lazer, a família e ao seu bem estar, não apenas vivendo em um função de intensas sobrecargas de trabalho que intensificam a desmotivação e o descontentamento profissional, simplesmente acentuando ainda mais o nível de adesão de doenças ocupacionais atreladas a sobrecarga de trabalho da docência. No viés com a realidade esses dados simplesmente se confirmam, mesmo por que, 50% de docentes trabalham 40

horas, enquanto 10% de docentes trabalham 60% horas, o consolo caracteriza-se no fato de 40% dos docentes trabalhem apenas 20 horas.

Não deve-se apenas apresentar este dado como um ponto positivo, pois o trabalho docente vai além dessas horas de trabalho, mesmo por que, muitos são os trabalhos e as provas para corrigirem, além dos planos de aula e projetos para executarem, atividades extra escolares que não contabilizam no total dessas horas estipuladas, justamente por isso os autores ressaltados neste trabalho, destacam a docência como uma profissão refém de cargas horária de trabalho que excedem suas possibilidades, sendo isto demonstrado na prática. Ainda é de grande valia ressaltar esta confirmação nas palavras de Wanderley que afirma:

A profissão do educador é peculiarmente diferente de outras profissões e que muitas vezes não são levados em conta pela sociedade em geral. São necessários estudos constantes para aperfeiçoamento, são inúmeros trabalhos para serem corrigidos e planejados fora da sala de aula. As tarefas continuam fora do trabalho e sem nenhuma recompensa financeira ou algum tipo de reconhecimento social por isso. Se o trabalho dá certo é apenas a obrigação cumprida e se não produz efeitos imediatos as críticas surgem de todos os lados (CODD, 1999).

Ressaltando o tempo de trabalho dos professores pesquisados, os subsídios possibilitam observar e confirmar a experiência contida neste grupo de professores analisados, sessenta por cento dos docentes atuam entre 11 e 20 anos, caracterizando-se como um fator surpreendente de experiência profissional. Mais esta experiência contida em vastos anos de trabalho revela-se embutida de sérios agravantes que caracterizam este grupo como propenso a patologias ocupacionais.

Todos esses fatores não são novidades, mesmo por que, a docência, ou seja, a profissão do professor está no Ranking ocupando a quinta posição de profissão mais estressante de acordo com a pesquisa do FUNDACENTRO – Ministério do Trabalho e emprego, 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.

Neste momento as discussões se completam, gerando subsídios cada vez mais concretos e específicos, permitindo assim, adentrar a fundo, investigando as

primícias que mais movem esta investigação, pois é neste momento que analisa-se os impactos que a docência causa na saúde dos seus profissionais. Neste sentido, Busca-se enaltecer as dificuldades da docência, investigando quais seriam as maiores queixas encontradas na profissão do professor. Quando menciona-se a sobrecarga de trabalho nota-se que é um agravante preocupante, no entanto, o Estresse surpreende e assume o porcentagem quase unânime nos apontamentos dos docentes quanto a maior dificuldade profissional encontrada.

Buscando fazer um paralelo de modo geral, atenuando-se ao estilo de vida dos docentes pesquisados, e constata-se que a minoria dos professores investigados, praticam atividade física, e isto certamente constitui um fator negativo, pois as atuais condições para mudar radicalmente o sistema de educação, aderindo políticas publicas que revertam este quadro repleto de limitações , não estão tão próximas assim, no entanto não deve-se esperar ficar doente para então cuidar de nossa saúde. Qualidade de vida estar totalmente atrelado a um estilo de vida diferenciado, que fomente a saúde e o bem estar. As atividades físicas desenvolvidas pelos poucos professores ativos, variam desde caminhadas, academia e aulas de hidroginástica. Ressaltando ainda quase todos os professores adeptos a atividade física praticam essas atividades em uma freqüência de duas a três vezes por semana.

A Ginástica laboral dentro de sua proposta, viabiliza como fator essencial a promoção de saúde, despertando inquietação subjetiva para que o individuo passe a atribuir um sentido concreto a sua própria saúde e bem estar, tornando-se um sujeito ativo neste processo, mesmo por que, segundo Lima “a Ginastica Laboral é um meio de valorizar e incentivar a prática de atividades físicas como instrumentos de promoção da saúde e do desempenho profissional (LIMA, 2007).

Ao atribuir aos docentes a responsabilidade de auto avaliarem sua própria saúde e bem estar, nota-se que os dados revelam um posicionamento humilde dos participantes, uma vez que não fugiram dos apontamentos já evidenciados na pesquisa, apenas dezessete por cento dos professores afirmaram ter uma qualidade de vida extremamente satisfatória enquadrando sua qualidade de vida no fator “Ótimo”. Enquanto trinta e três por cento dos docente optaram em definir sua qualidade de vida no quesito “Boa”. No quesito “Regular” obteve-se 50% . Dentro disso, percebe-se que em nenhum momento os dados se contradizem. Em todas as

vias abordadas obtive-se o mesmo resultados, o que de certa forma facilita o mapeamento das circunstâncias evidenciadas e assim a facilidade de articulação de uma proposta subsidiada em fatos concretos que apenas sustentam ainda a proposta lançada.

Após tantas investigações, seria evidente abordar o conhecimento dos professores quanto a Ginástica Laboral, mesmo porque, foi embasando-se nesta proposta que firmou-se os crivos desta pesquisa. Não podemos negar que o conhecimento dos professores foi um tanto satisfatório, diríamos até que surpreendeu, pois a maioria afirmou já ter ouvido falar da ginástica laboral, no entanto, desconheciam de fato as vertentes que subsidiavam esta prática. Certamente este conhecimento mesmo que limitado a cerca da ginástica laboral auxiliando a alcançar um patamar positivo de aceitação da proposta, pois os que alegaram nunca de ouvido falar desta prática, demonstraram interesse em conhecer. Esse interesse mostrou-se claro, afirmando ainda mais as perspectivas lançadas pelo grupo de professores, pois quando se propôs a aplicação de uma aula de ginástica laboral para os envolvidos, todos confirmaram a sua participação.

Portanto a auto avaliação de cada professor foi essencial na aderência da proposta da aula de Ginástica Laboral, pois foi devido a percepção da necessidade de superação que de fato deu-se toda esta aceitação, digamos que esse quesito foi a carta de visita desenvolver um programa de ginástica laboral coeso e eficaz para o grupo em loco.

5.2 Análise do programa de ginástica Laboral

O programa de Ginástica laboral desenvolvido, obteve grande êxito, acontecendo dentro do que se propôs, no período de um mês, tendo três aulas semanais (segunda, quarta e sexta-feira) com duração de 15 minutos cada aula.

O início da implantação das aulas contaram com uma forte dinâmica de motivação e conscientização da importância da saúde e do bem estar. Foi necessário desencadear ações que mobilizassem a equipe de docentes, a compreensão da importância de sua participação efetiva no projeto. A realidade do

próprio sistema educacional limitava a possibilidade de cedência de horários já contabilizados no tempo escolar, dessa forma foi necessário combinar com os docentes um horário que antecedente ao período de trabalho normal dos professores, sendo assim, todos receberam de bom agrado esta necessidade, firmando o combinado de chegarem quinze minutos antes do início do trabalho para participarem do programa de ginástica laboral.

A cada dia de aula, a importância atribuída ao programa de Ginástica Laboral crescia, e os docentes vivenciavam os benefícios que os exercícios de alongamento e relaxamento e as dinâmicas de grupo ocasionavam. Todas essas características foram possíveis identificar, em virtude da observação da participação assídua de todos os envolvidos, e as manifestações que ocorriam no desenrolar das aulas de Ginástica Laboral.

O próximo passo constituiu-se na aplicação do segundo questionário, que colheria efetivamente os resultantes finais após a experiência vivenciada com as aulas de Ginástica Laboral.

5.3 Análise do segundo Questionário

Esta fase da pesquisa, firmou as expectativas, um mês depois, após a execução das doze sessões de ginástica laboral, que ocorreram três vezes por semana, foi possível investigar as respostas posteriores dos professores participantes, dando subsídios para comparar a viabilidade da proposta dentro da perspectiva da necessidade que encontrou-se no grupo investigado, com as possibilidades benéficas contidas na de ginástica laboral.

Logo de início, ao lançar o questionamento quanto os benefícios causados após a participação da aula de ginástica laboral, as respostas positivas foram unânimes, pois todos os docentes afirmaram ter notado benefícios após terem participado da aula de Ginástica laboral. Quando abriu-se mais a pergunta, conferindo aos docentes a autonomia de descreverem esses benefícios, obteve-se grande êxito, pois de modo abrangente as respostas corresponderam as expectativas lançadas, afinal, as bibliografias estudadas denotam na Ginástica Laboral, a função de

desenvolver uma prática justamente subsidiada na reversão das problemáticas lançadas pelos professores no primeiro questionário da investigação, dessa forma percebe-se que os objetivos foram alcançados, pois as sensações e os benefícios que precisavam ser vivenciados de fato foram condizentes com a proposta da pesquisa.

A diminuição do estresse, a sensação de prazer, alegria e bem estar, sem falar da motivação, todas estas citadas como benefícios obtidos após a participação da aula são de fato aspectos que simplesmente intensificaram a ginástica laboral como fator promocional de saúde, bem estar e qualidade de vida.

É possível ser categóricos e voltar no início desta análise, e ver nas queixas da maior dificuldade no exercício da docência o estresse com o maior apontamento. Este estresse sofrido pelo docente é contraposto e revertido pela ginástica laboral que desencadeia em suas propostas subsídios que visam reverter o estresse ocupacional, a desmotivação e o cansaço físico, em ânimo, motivação e equilíbrio profissional, constituindo em resultados que revertem essas queixas combatendo o Estresse de forma positiva, mesmo por que, as respostas deixam claro que boa parte das problemáticas referentes a qualidade de vida do professor, são resultantes do estresse vivido na docência.

O trunfo da pesquisa, não constitui apenas no ato de vivenciar os benefícios que a ginástica laboral causou neste grupo de professores, como também ou na confirmação que esta proposta é condizente com a problemática que buscou-se sanar, mais também presenciar novamente de forma unânime, os professores respondendo positivamente, tanto afirmando a importância da qualidade de vida do bem estar e da saúde, não só do professor mais de todo ser humano de modo geral, como também responder positivamente, assegurando a sua participação se a caso fosse possível, a implantação da Ginástica Laboral na Escola. Isto revela o quanto o bem estar pode reverter à prática da docência em uma prática profissional mais feliz e saudável.

O projeto de pesquisa, por enquanto aconteceu de cunho investigativo, agora que já temos uma vertente realmente palpável, certamente pode-se desencadear uma mobilização a favor da qualidade de vida prioritariamente dos docentes, podendo pensar em um programa de ginástica laboral de aplicabilidade na escola. Não é possível afirmar que a Ginástica laboral reverterá todas as problemáticas da

educação, mais com certeza amenizará esta condição, dando compensação a tanto desgaste físico e mental vivenciado pelos nossos profissionais da educação.

6. CONCLUSÕES

6.1 Conclusões

É sempre satisfatório poder chegar a um patamar científico que permite pautar-se não apenas sob ótica dos veredictos teóricos como também sob as vertentes da realidade investigada, e assim, por intermédio desta analogia chegar a afirmações que subsidiam as resposta que buscou-se, ao problematizar uma questão. Toda inquietação traz uma necessidade de mudança. Justamente foi esta inquietação que mobilizou esta pesquisa. Não pode-se simplesmente presenciar o contexto educativo sofrer tantas conseqüências, em virtude de uma omissão que simplesmente aceita estar presente no *Ranking* de profissão mais estressante do mundo, ocupando o quinto lugar nesta listagem.

Os objetivos que intermediaram a solidificação do objetivo geral lançado, foram alcançados seqüencialmente, pois foi Investigado as principais queixas dos professores em relação ao estresse, angústia e motivação, e posteriormente aplicado o programa de ginástica laboral no Centro de Educação Infantil Castorzinho, contemplando a todos os docentes dentro das suas necessidade, logo em seguida foi desencadeada ações de coletas de informações quanto aos resultados ofertados referente a aplicabilidade da ginástica laboral para os professores, nos vários sentidos: físico, emocional e social.

Dentro destas vertentes, após realizado o percurso dos objetivos intermediários com sucesso, conseqüentemente verificou-se que o objetivo geral foi alcançado, possibilitando a análise das contribuições da Ginástica Laboral como fator promocional de saúde e bem estar dos docentes do Centro de Educação Infantil Castorzinho da Cidade de Ariquemes - RO, abrangendo-os integralmente em seu aspectos físico, emocional e social .

Obteve-se subsídios favoráveis para afirmar que este projeto de pesquisa remeteu a conclusão positiva da problemática lançada, pois nota-se com as investigações que a incógnita abordada no inicio do trabalho desencadeou resultados palpáveis quanto a aplicabilidade da ginástica laboral no contexto escolar

vinculada aos docentes, assim como os impactos positivos da mesma na qualidade de vida desses profissionais.

A hipótese levantada no início da pesquisa, corresponderam ao certame resultante do final da pesquisa, confirmando as aspirações disseminadas: As pressões diárias vividas pelos docentes têm desencadeado problemas referentes ao estresse e falta de motivação. A Ginástica Laboral naquilo que se propõe, subsidiou aspectos positivos na docência, tanto em sentido subjetivo relacionado a saúde e bem estar, promovendo a percepção de um estilo de vida ativo, como em sentido social relacionado ao convívio e interação grupal da equipe, diminuindo o estresse ocupacional vivido pela docência e fomentando a motivação positivamente.

Após a aplicação do programa de Ginástica Laboral, os professores manifestaram-se positivamente, destacando fatores como diminuição do estresse, maior disposição para o trabalho e a percepção de uma nova forma de ver a vida atrelada a saúde e bem estar, motivando-os a aderirem um estilo de vida ativo, necessário em todas as pessoas enquanto agente prioritariamente responsável pela própria saúde. Prova de tudo isso, foi a boa vontade dos professores em chegar quinze minutos antes do horário de trabalho, nos dias de aula de ginastica Laboral, para garantir a participação efetiva no programa, demonstrando a percepção da importância da saúde e bem estar por parte dos próprios docentes, que não deixaram se sucumbir pelas peculiaridades do tempo.

A educação precisa de empreendedorismo, de novas vertentes para fundamentar-se em uma pratica diferenciada. É necessário, docentes saudáveis e felizes, que possam desencadear seu trabalho com motivação e bem estar. O impacto da Ginástica Laboral revigorou a inclinação desses professores a seu próprio estilo de vida, os fazendo analisarem a qualidade de vida como uma necessidade. Desta forma, abre-se um leque de possibilidades , podendo dar mais vida e sentido para trabalhar bem, estando bem.

A ginástica laboral possibilitou mudanças, trabalhando diretamente na problemática existente no grupo. Não deve-se ater esta pratica apenas para as empresas, as escolas precisam de novos olhares, novas possibilidades. As conseqüências surgem e precisam renovar as possibilidades de aprimorar cada vez mais. Portanto concluí-se com esta pesquisa, que de fato, a ginástica laboral traz

impactos positivos na saúde e bem estar docente. A partir disso, pode-se organizar a elaboração de um programa de qualidade de vida e bem estar para os docentes, desencadeado em ações permanentes na educação, sob os vislumbres da ginástica laboral como geradoras de impactos que contribuem para a saúde, bem estar e qualidade de vida dos docentes.

Certamente o bem estar dos professores reflete positivamente nos resultados educacionais, pois haverá profissionais comprometidos não apenas em dar aulas sob uma sensação de impotência, insatisfação, desânimo e impaciência, gerando mal estar pra si mesmo e além disso, comprometendo a nível geral seu trabalho. Ao contrário, haverá professores emocionalmente e fisicamente preparados para trabalharem com prazer, pois quando se estar bem consigo mesmo, o desempenho gera conseqüências positivas em todos os sentidos.

6.2 Trabalhos Futuros

Os trabalhos futuros baseiam-se no lançamento deste projeto em parceria com o SESI, viabilizando patrocinadores que subsidiem a aplicação deste trabalho em uma Escola da rede Estadual de Educação, da cidade de Ariquemes, para assim, concretizar a possibilidade do desencadear de um trabalho em grande escala, tornando da Ginastica Laboral uma realidade nas Escolas Estaduais do Município de Ariquemes.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMPESSAN, Y.P.A. **A ginástica laboral e sua contribuição à saúde dos Trabalhadores.** (Monografia - Pos-Graduação em Exercício e Qualidade de Vida).

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

BARRETO, A.C.;BARBOSA-BRANCO, **A Influência da atividade física sistematizada no estresse e na fadiga dos trabalhadores do restaurante universitário da Universidade de Brasília.** *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v.5, nº 2,pp23-29, 2000.

BASSO, A. L. **Ginástica Laboral: perspectiva de difusão no pólo industrial de Piracicaba.** *Faculdade de Educação Física.* Rio Claro-SP: UEP, 1989.

BRASIL. Instrução Normativa INSS/DC nº 98 – 05 de Dezembro de 2003. Anexo – Seção I. **Atualização clínica das Lesões por Esforços Repetitivos (LER) Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT).** Disponível em: <http://www81.dataprev.gov.br/sislex/imagens/paginas/38/inss-dc/2003/anexos/IN-C-98-ANEXO.htm>. Acesso em 14 out. 2012.

CANETE,I. **Humanização – Desafio da empresa Moderna – A ginástica laboral como um caminho.** Porto Alegre:Ed: Artes e Ofícios, 1996.

CASTELLANI FILHO,L. **Educação Física no Brasil: a história que não se conta.** 2ª ed. Campinas, SP:Papirus, 1991.

CODO, Wanderley. **Educação: carinho e trabalho/ Burnout, a síndrome do educador, que pode levar à falência da educação**. 2. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1999.

DEJOURS,C. **A loucura do trabalho:estudo de psicopatologia do trabalho**. 5ª ed. São Paulo:Cortez-Oboré, 1992.

DEMO, Pedro. **Pesquisa e informação qualitativa: aportes metodológicos**. 3. ed. Campinas, SP: Papyrus, 2001. 131 p.

FERNANDES, Eda. **Qualidade de Vida no Trabalho: como medir para melhorar**. Salvador: Casa da Qualidade Editora Ltda, 1996.

FONSECA, CAndida C.O.P. **“O adoecer psiquico no trabalho do professor de ensino fundamental e médio da rede publica no estado de Minas Gerais”**. 2001,231p. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção).Universidade Federal de Santa Catarina.

FRANÇA, A C. Limongi. **Qualidade de vida no trabalho: conceitos, abordagens, inovações e desafios nas empresas brasileira**, Revista Brasileira de Medicina Psicossomática. Rio de Janeiro, vol. 1, nº 2, p. 79-83, abril./maio/jun.. 1997.

FRANCISCHETTI, A.C. **Trabalho sedentário; um problema para a saúde do trabalhador**. Campinas, SP : Editora da Unicamp, 1990.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3. ed. São Paulo: Editora Atlas S.A., 1999.

LIMA, F. de P.A. **Ergonomia, ciência do trabalho, ponto de vista do trabalho: a ciência do trabalho numa perspectiva histórica**. Ação Ergonômica, v.1, nº 2, PP.35-45, 2002.

LIMONJI-FRANÇA, A. C. **Qualidade de Vida no Trabalho – QVT: conceitos e praticas nas empresas da sociedade pós-industrial.** 2 ed. São Paulo: Atlas,2004.

MARCUSE, H. Razão e Revolução. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1978. MENDES, Ricardo A; LEITE, Neiva. **A Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas.** Editora manole.2004.

MILITAO, A.G. **A Influência da Ginástica Laboral para a Saúde dos Trabalhadores e sua Relação com os Profissionais que a Orientam.** (Dissertacao de Mestrado – Engenharia de Producao). Florianopolis, 2001.

OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da ginástica laboral.** 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

POLITO, E.; BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica Laboral: teoria e prática.** Rio de Janeiro: Sprint, 2002. p. 25-76.

PRESSI, Ana Maria S. CANDOTTI, Cláudia Tarragô. **Ginástica Laboral.** 1º ed. São Leopoldo/RS, Unisinos, 2005.

PRESTES, Maria Luci de Mesquita, **A Pesquisa e a Construção do Conhecimento Científico do Planejamento aos textos, da escola à academia / - 4.ed. – São Paulo : Rêspel, 2011.312 p.; 30 cm.**

RIBEIRO, H. P. **Lesões por Esforços repetitivos (LER): uma doença emblemática.** *Cadernos de Saúde Publica*, v.13 supl.2, PP.85-93,1997.

SEVERINO, Antonio J. **Metodologia do trabalho científico.** 23. ed. rev. e atualizada. São Paulo: Cortez, 2007. 304 p.

SILVA, M. A Dias da e DE MARCHI, Ricardo. **Saúde e Qualidade de Vida.** Rio de Janeiro: Qualitymark Editora e Dunya Editora, 1998.

VASCONCELOS Anselmo Ferreira; **Qualidade de vida no trabalho: origem, evolução e perspectivas**, caderno de pesquisas em Administração, São Paulo, v. 08, no 1, janeiro/março 2001.

www.senado.gov.br/SF/legislacao/const/ - **Constituição Federal do Brasil** - Título VIII – Capítulo II – Seção II – Da Saúde Artigo 196, 1988.

LISTA DE APÊNDICES

Apêndice A -	Questionário de informações básicas dos docentes	68
Apêndice B -	Questionário de averiguação posterior a aplicação do programa de Ginastica Laboral	69

APÊNDICE A – Questionário de informações básicas dos docentes

Questionário 01									
01	Sexo	<input type="checkbox"/>	feminino	<input type="checkbox"/>	Masculino				
02	Idade:	<input type="checkbox"/>	De 20 à 25 anos	<input type="checkbox"/>	De 26 a 30 anos	<input type="checkbox"/>	De 31 à 45 anos	<input type="checkbox"/>	Mais de 46 anos
03	Carga Horária de trabalho:	<input type="checkbox"/>	20h	<input type="checkbox"/>	40h	<input type="checkbox"/>	60h		
04	Tempo de trabalho na educação								
07	O que considera mais difícil na docência:	<input type="checkbox"/>	A sobrecarga de Trabalho	<input type="checkbox"/>	O estresse				
	Outros:								
08	Pratica algum tipo de atividade física?	<input type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	Qual:			
09	Com qual frequência pratica atividade física	<input type="checkbox"/>	Não pratico	<input type="checkbox"/>	Uma vez por semana	<input type="checkbox"/>	De duas a três vezes por semana		
	Outros:								
10	Avalie seu Bem estar	<input type="checkbox"/>	Ótimo	<input type="checkbox"/>	Bom	<input type="checkbox"/>	Regular		
11	Em algum momento já ouviu falar sobre ginástica Laboral	<input type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não				
12	Você teria interesse de participar do desenvolvimento de atividades físicas no trabalho (ginástica laboral).	<input type="checkbox"/>	Sim	<input type="checkbox"/>	Não				

APÊNDICE B – Questionário de averiguação posterior a aplicação do programa de
Ginástica Laboral

Questionário 02					
01	Sexo		F		M
02	Notou alguma diferença após ter participado da aula de Ginástica Laboral?		Sim		Não
	Quais diferenças?				
03	Considera possível a promoção da saúde e bem estar através da ginástica Laboral		Sim		Não
	Por quê?				
	Você considera o bem estar um fator importante na docência:		Sim		Não
	Por quê?				
	Após participar do programa de ginástica laboral houve uma percepção diferente a cerca da sua própria saúde ?		Sim		Não
	Por quê?				
04	Se houvesse a possibilidade de implantação da Ginástica Laboral você participaria?		Sim		Não
	Por quê?				

LISTA DE ANEXOS

Anexo A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (professores).....	71
Anexo B - Termo de Ciência da Instituição.....	72

ANEXO A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Professores)

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE

O (a) Senhor(a) está sendo convidado(a) a participar do projeto:

O objetivo desta pesquisa é: **[escreva o objetivo geral]**

O(a) senhor(a) receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que seu nome não aparecerá sendo mantido o mais rigoroso sigilo através da omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo(a)

A sua participação será através de um **[ex: questionário ou entrevista; aqui você deve explicitar procedimentos que os sujeitos serão submetidos, bem como qualquer incômodo relatado]** que o(a) senhor(a) deverá responder **[na escola ou outro local combinado]** na data combinada com um tempo estimado (os tempos de cada procedimento) para sua realização de **[indique o tempo previsto, ex., 30 minutos ou 1 hora]**. Informamos que o(a) Senhor(a) pode se recusar a responder qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo para o(a) senhor(a). Sua participação é voluntária, isto é, não há pagamento por sua colaboração.

Os resultados da pesquisa serão divulgados na Faculdade de Educação Física – Universidade de Brasília – podendo ser publicados posteriormente. Os dados e materiais utilizados na pesquisa ficarão sobre a guarda do pesquisador.

Se o(a) Senhor(a) tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor telefone para: Dr(a). Keila Fontana, na instituição Universidade de Brasília telefone: (61) 3107-2555, no horário: 8:00 às 12:00hs e das 14:00 às 18:00hs.

Este projeto foi Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília. As dúvidas com relação à assinatura do TCLE ou os direitos do sujeito da pesquisa podem ser obtidos através do telefone: (61) 3107-1947.

Este documento foi elaborado em duas vias, uma ficará com o pesquisador responsável e a outra com o sujeito da pesquisa.

Nome / assinatura

Pesquisador Responsável

Nome e assinatura

[Local], ____ de _____ de _____

ANEXO B - Termo de Ciência da Instituição – TCL (instituição)



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DARCY RIBEIRO
BRASÍLIA - DF
TELEFONE (061) 3107-1947
E-mail: cepfs@unb.br
<http://fs.unb.br/cep/>

TERMO DE CONCORDÂNCIA

O **(Nome do Diretor ou Coordenador da escola)** da **(Nome da escola,)** está de acordo com a realização, nesta unidade escolar, da pesquisa **(título da pesquisa)**, de responsabilidade do pesquisador **(nome do orientador)**, para desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso dos(as) estudantes do curso a distância de Educação Física/UnB, após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da com Seres Humanos da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília.

O estudo envolve **realização de análise documental, observações participantes, entrevistas e questionários** com professores e estudantes da **Secretaria de Educação de (Porto Velho, Amapá, Ariquemes ou Brasília)**. Tem duração de 1 mês, com previsão de início para 08/2012.

(Local), _____ / _____ / _____

Diretor/coordenador responsável:

Assinatura/carimbo

Pesquisador Responsável pela pesquisa:

Assinatura