

# 04

---

## **O benefício da ginástica laboral na promoção do bem estar dos professores da educação básica no estado do Maranhão**

## **The benefit of labor gymnastics in promoting the well-being of basic education teachers in the state of Maranhao**

---

*Marly Neves Garces Melonio*

DOI: 10.47573/aya.5379.2.76.4

## RESUMO

Este trabalho teve como ótica, investigar o impacto da Ginástica Laboral na Saúde, bem-estar e qualidade de vida dos professores da Educação Básica no Estado do Maranhão. Visando dentro do âmbito escolar, a promoção da qualidade de vida dos professores de modo geral, por intermédio da Ginástica Laboral. 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? O processo de investigação foi 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. Não é possível afirmar que a Ginástica laboral reverterá todas as problemáticas da educação, mas 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-chave:** ginástica laboral. saúde. qualidade de vida. professores.

## ABSTRACT

This work aimed to investigate the impact of Labor Gymnastics on Health, well-being and quality of life of Basic Education teachers in the State of Maranhão. Aiming within the school environment, the promotion of teachers' quality of life in general, through Labor Gymnastics. The research was conducted through the following problem: In what aspects can the applicability of labor gymnastics contribute to the health and quality of life of teachers? The investigation process was carried out from methodological steps that include: Literature review and empirical research through semi-structured questionnaires and execution of a program of Labor Gymnastics lasting one month, with a total of twelve applications, corresponding to three times a week, also emphasizing participatory observation as a methodology during the performance of Labor Gymnastics classes to visualize details that occurred in this process. It is not possible to say that Gymnastics will reverse all the problems of education, but it is certainly a possibility to alleviate this condition, compensating for the physical, emotional and mental exhaustion experienced by education professionals.

**Keywords:** labor gymnastics. health. quality of life. teachers.

## INTRODUÇÃO

O objetivo geral da pesquisa é investigar as principais contribuições da Ginástica Laboral como fator promocional da Saúde e Bem-Estar dos Professores da Educação Básica no Estado do Maranhão. Diante desta problemática verifica-se a necessidade de programas de qualidade de vida voltados aos trabalhadores, e a Ginástica Laboral seria um deles, pois se tem registros de absenteísmo devido a doenças ocupacionais.

O mundo do trabalho vem sofrendo grandes mudanças devido às inovações tecnológicas

e organizacionais, exigindo constantemente que os trabalhadores se adaptem às tecnologias e se atualizem perante um mercado cada vez mais competitivo (REIS, 2003; AUGUSTO, 2008).

Pessoa, Córdia e Santos (2010) relatam que estas mudanças e atualizações exigidas aos trabalhadores ocorrem em um ritmo muito elevado, geralmente maior que a própria capacidade humana pode suportar. Estes fatores, somado às extensas jornadas de trabalho, têm causado desconfortos musculares, afetando o bem-estar dos trabalhadores (MUROFUSE e MARZIALE, 2001; MENDES e LEITE, 2004; CANDOTTI, NOLL e CRUZ, 2010).

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 prática 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 se busca 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).

É interessante definir uma previa da Ginástica laboral, que consiste em um rol de práticas 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 se desenvolveu um trabalho que vise investigar o impacto da ginástica laboral na saúde e bem-estar docente.

Este estudo priorizou-se uma pesquisa de uma abordagem quantitativa e qualitativa, 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” (DEMO, 2001, p. 8). Assim, a interpretação dos dados ocorre, tanto na inferência quantitativa, quanto na compreensão qualitativa.

A pesquisa foi realizada por meio de instrumentais que fomentam as possibilidades pertinentes na 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 proporcionou 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).

## REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo Cañete (2001), centenas de empresas nos Estados Unidos tem investido em programas que promovem o condicionamento físico, em seus empregados. Este programa tem sido desenvolvido não somente para melhorar e manter a saúde dos trabalhadores, mas também para promover o bem-estar psicológico e a produtividade e, ainda, para reduzir, o absenteísmo, o número de funcionários no seguro e estresse.

Cañete (2001), no caso da ginastica, pode-se afirmar que os valores a investir não são altos, os resultados são surpreendentes, a produtividade, na pior das hipóteses, não diminui e a experiência mostra que ela aumenta significante. A parada não afeta negativamente os resultados, mas sim positivamente. A mudança é no paradigma, passando-se do enfoque curativo e reativo. Isto exigira um trabalho inicial de sensibilização e assimilação do habito pela cultura das empresas. O que não pratica fica bastante facilitado na medida em que os resultados começam a ser sentidos pelas pessoas e organizações.

Um estudo realizado na Chrysler Corp. Litvan (1995) demonstrou que empregados com hábitos alimentares insalubres geravam um acréscimo de 41% para a empresa se comparados aos trabalhadores que tinham hábitos saudáveis, e que funcionários que fumavam custavam 31% a mais que os não fumantes.

No Brasil, segundo Marchi e Jesus (1995), em 1985 gastava-se anualmente 412 dólares com a saúde de cada funcionário; dez anos depois, este custo foi de 936 dólares e a estimativa para o ano 2000 é de que sejam gastos 1.850 dólares por empregado.

Compartilhando a visão de Marchi e Jesus (1995, p. 54), onde "os benefícios de recrutar, gerenciar e manter um grupo de funcionários saudáveis estão diretamente ligados à performance geral da companhia", algumas empresas brasileiras estão introduzindo a ginástica laboral preparatória e compensatória como uma das ferramentas para promover o bem-estar de seus funcionários.

Os programas de ginástica laboral, daqui em diante GL, são desenvolvidos em inúmeras empresas do país, são de forma geral conduzidos por fisioterapeutas ou professores de educação física. Outros profissionais como psicólogos, terapeutas ocupacionais eventualmente figuram aventurando-se neste tipo de atividade. A discussão sobre as competências e habilidades para a promoção e acompanhamento de programas de exercícios em empresas é complexa e ampla, indo além em muitos casos, do principal fator que deveria ser foco central da preocupação de todos estes profissionais, que são os alcances reais e a delimitação e definição do papel da GL dentro de iniciativas de prevenção de doenças relacionadas ao trabalho ou por ele agravadas (PIMENTEL, 1999).

Muito acima da preocupação em conquista de mercado, parece estar a necessidade de reflexão sobre o que tem acontecido nesta área e o que precisa ser feito. Pimentel (1999) discorre que cabe a todo profissional nesta área, a intervenção crítica, ciente e aplicada dentro de sua especialidade. Segundo o autor, a intervenção dos profissionais da área de saúde no universo do trabalho, não ocorrem em condições ideais na atualidade.

Além disso, Pimentel (1999) referindo-se aos programas conduzidos por monitores, critica essa prática e defende o acompanhamento profissional constante, promovendo com isso, a possibilidade de formação de consciência corporal engajada com o real bem-estar do trabalhador.

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.

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.

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 prática, principalmente de forma antecedente ao trabalho, preparando assim o corpo para as atividades a serem desenvolvidas.

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.

Esses fatores abordados referente a ginástica laboral suscitam a esperança de reversão de diversos fatores que tem ameaçado o desenvolvimento da prática 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.

## **METODOLOGIA**

Nosso estudo focalizou a produção da ginástica laboral durante o trabalho dos profes-

res da Educação básica, na escola alvo desse estudo. Para preservar o anonimato dos sujeitos participantes dessa pesquisa, optamos por não mencionar o nome da escola, assim como, os nomes dos docentes entrevistados.

A pesquisa tem um caráter qualitativo e quantitativo, respectivamente. Isso porque nessa abordagem são enfatizados a descrição dos sujeitos participantes, a interpretação dos atos dos indivíduos, na medida em que estes falam, agem, vivenciam experiências, em seu cotidiano.

Portanto, levam-se em conta todos os elementos da situação investigada, suas interações, modos de pensar, agir e influências ideológicas recíprocas, produzidas pelos homens. A pesquisa está voltada para uma perspectiva de totalidade, de acumulação do conhecimento cultural.

Esse procedimento investigativo foi adotado nessa pesquisa, uma vez que se pauta na valorização do processo analisado, ao invés da demonstração e na quantificação de dados apenas.

Nesse sentido, esta pesquisa qualitativa também pode usar de quantificações, como indicadores de inferências. Dessa forma, o cunho qualitativo pode adotar critérios numéricos como um insumo a mais no elemento dos dados coletados, inferindo possibilidades ao objeto de pesquisa.

Sendo assim, se o pesquisador tiver “um olhar”, meramente, matemático- científico pode estar somente no campo empírico, não levando em consideração outros fatores que podem também compor os resultados da pesquisa.

## **Instrumentos e procedimentos utilizados na pesquisa de campo**

Foi realizado um questionário semiestruturado que para Triviños (1987, p. 146) a entrevista semiestruturada tem como característica questionamentos básicos que são apoiados em teorias e hipóteses que se relacionam ao tema da pesquisa. Nessa perspectiva, os questionamentos dariam frutos a novas hipóteses surgidas a partir das respostas dos informantes.

Nesse sentido, o foco principal seria colocado pelo investigador-entrevistador. Com perguntas abertas e fechadas, será abordada a coleta de dados referente avaliação do perfil do grupo de professores que buscasse acompanhar durante o processo de execução do programa de Ginástica Laboral.

Mediante os dados resultantes do primeiro momento de pesquisa, organizar-se-á um programa de Ginástica Laboral correspondendo as necessidades do grupo de professores. Optou-se pelos dois métodos, uma vez que nesse estudo investigativo, pretende-se constatar que a Ginástica Laboral oferece ao professor uma melhor qualidade de vida para o aumento de sua disposição e rendimento nas aulas.

Para o desenvolvimento desse estudo apresenta-se primeiramente o suporte teórico que 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).

## Área de estudo

A investigação foi realizada no Brasil, na cidade de Balsas, município do Estado do Maranhão, localizada na parte Sul do Estado, especificamente em uma Escola da Educação Básica no Estado do Maranhão. Localizado na Avenida Getúlio Vargas, Rua 10, nº 16, Bairro: Centro, CEP 65800-000.

A Escola, é uma instituição de educação básica da rede Municipal de educação e oferece da Educação Infantil ao Ensino Médio. No primeiro momento, 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.

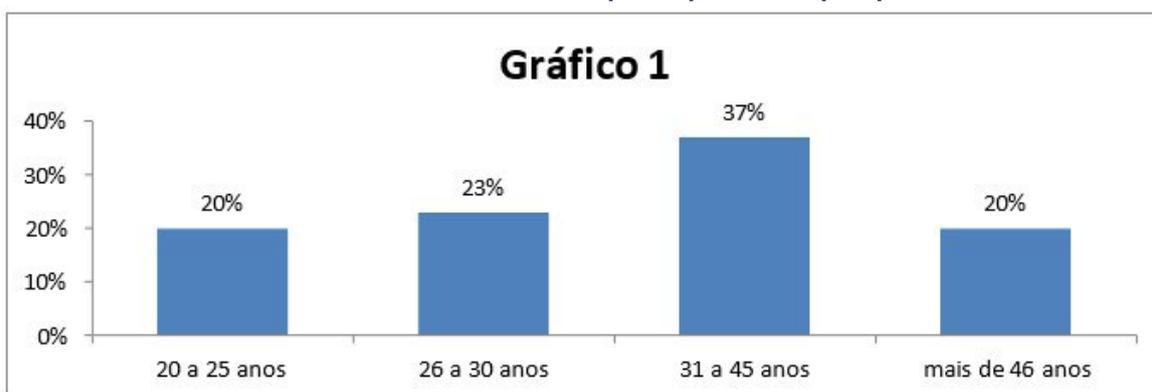
## Procedimentos e instrumentos de análise

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 análise 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.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

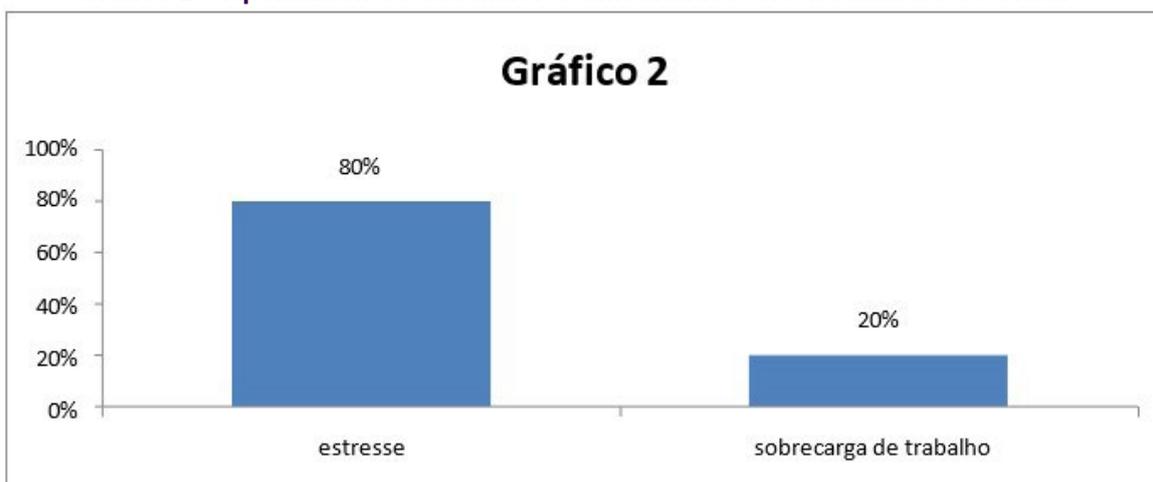
Gráfico 1 – Idade dos docentes participantes da pesquisa



Fonte: Elaboração própria, 2015.

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.

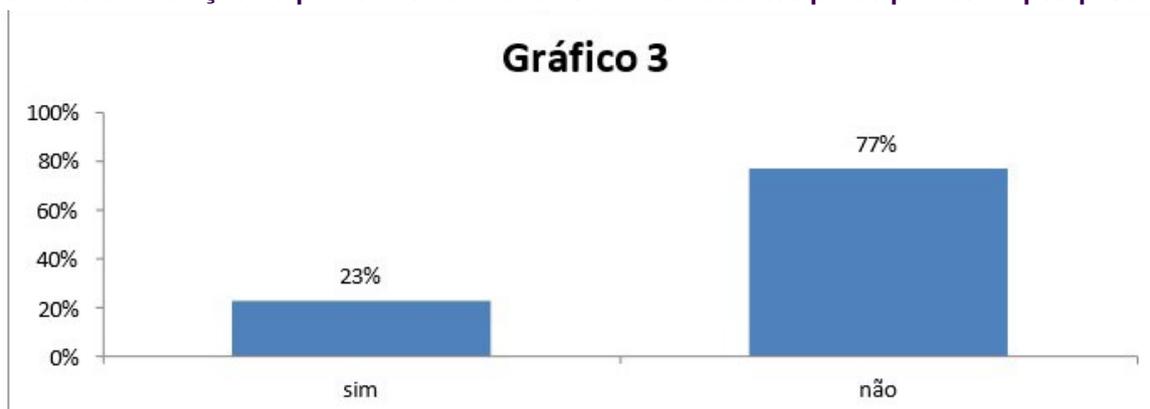
**Gráfico 2 – Apontamentos das maiores dificuldades encontradas na docência**



Fonte: Elaboração própria, 2015.

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 3 – Relação da prática de atividade física dos docentes participantes da pesquisa**



Fonte: Elaboração própria, 2015.

Quanto à 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.

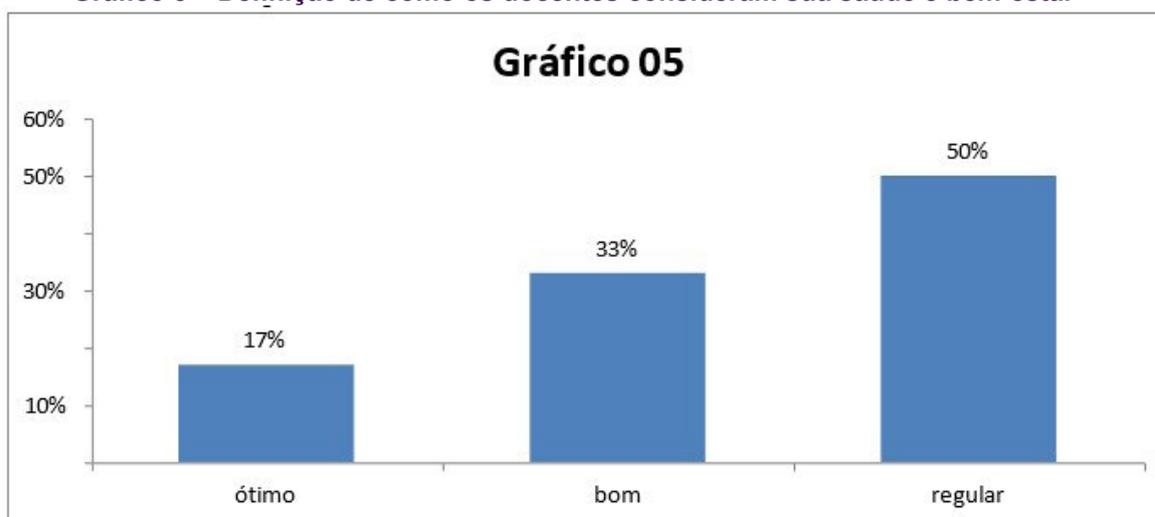
**Gráfico 4 – Relação da frequência de atividade física praticada pelos docentes**



Fonte: Elaboração própria, 2015.

No gráfico acima, 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 5 – Definição de como os docentes consideram sua saúde e bem-estar**



Fonte: Elaboração própria, 2015.

No gráfico acima, observa-se que os dados revelam um 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.

A ginástica laboral, foi aplicada um mês com, três vezes na semana, nos dias de segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira, tendo duração de 15 minutos cada aula. O ambiente oferecido pela escola foi satisfatório, correspondendo às necessidades do programa. Os exercícios foram organizados de acordo com o perfil do público 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 che-

gando quinze minutos antes do início das aulas, para tornar a realização do programa de Ginástica 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.

**Gráfico 6 – Diferenças notadas pelos docentes após participarem da aula de ginástica laboral**



**Fonte: Elaboração própria, 2015.**

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 acerca 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.

Além disso, 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% enalteceram o impacto que o programa causou no sentido de motivação, auto estima e na percepção do quanto o posicionamento do próprio indivíduo 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. 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 contou 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, uma dessas ações foi colocar cartazes informativos nos corredores, sala dos professores e sala de aula na escola.

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.

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 abre-se mais a pergunta, conferindo aos docentes a autonomia de descreverem esses benefícios, obteve-se grande êxito, pois de modo abrangente as respostas corresponderam às 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 animo, 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.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

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 respostas que se buscou, ao problematizar uma questão. Toda inquietação traz uma necessidade de mudança. Justamente foi esta inquietação que mobilizou esta pesquisa. Não se pode simplesmente presenciar o contexto educativo sofrer tantas consequências, 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 sequencialmente, 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 Professores da Educação Básica no Estado do Maranhão, abrangendo-os integralmente em seus aspectos físicos, emocionais e sociais.

Obtiveram-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 início 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 ginástica 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 prática 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.

A ginástica laboral possibilitou mudanças, trabalhando diretamente na problemática existente no grupo. Não se deve ater esta prática apenas para as empresas, as escolas precisam de novos olhares, novas possibilidades. As consequências surgem e precisam renovar as possibilidades de aprimorar cada vez mais. Portanto, conclui-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.

## REFERÊNCIAS

AUGUSTO, V. G. A look into Repetitive Strain Injuri/Work-Related Musculoskeletal Disorders within physical therapists clinical context. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 12(1), 49-58. 2008.

CANDOTTI, C.T., Noll, M., e Cruz, M. Prevalência de dor lombar e os desequilíbrios musculares em manicures. *Revista Arquivos em Movimento*, 6(1), 125-140. 2010.

CAÑETE, I. Humanização Desafio da Empresa Moderna: a ginástica laboral como caminho. (2a. ed.). São Paulo: Ícone, 2001.

PIMENTEL, Lucia Gouvea. Limites em expansão: licenciatura em artes visuais. Belo Horizonte: C/Arte, 1999.

DEMO, P. (2001). Pesquisa e informação qualitativa: aportes metodológicos. (3a ed.). Campinas, SP: Papirus, 2001. p. 131.

LITVAN, Laura M. (1995). Preventive medicine. Nation's Business, 9, 32-35. 1995.

MUROFUSE, N. T. e MARZIALE, M. H.P. (2001). Mudanças no trabalho e na vida de bancários portadores de lesões por esforços repetitivos: LER. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 9(4), 19-25.

MENDES, R. A. e LEITE, N. Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas. Barueri, SP: Manole, 2004.

PRESTES, Maria Luci de Mesquita. (2011). A Pesquisa e a Construção do Conhecimento Científico do Planejamento aos textos, da escola à academia. (4a. ed.). São Paulo: Rêspel. 312 p.

REIS, P. F. O uso da flexibilidade no programa de ginástica laboral compensatória, na melhoria da lombalgia em trabalhadores que executam atividades sentados. In: Congresso Internacional de Educação Física, 18., Foz do Iguaçu. Anais..., Foz do Iguaçu, 2003.

SEVERINO, Antonio J. Metodologia do trabalho científico. (23a. ed.). São Paulo: Cortez, 2007. p. 120-150.

TRIVIÑOS, A. N. S. Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.