

**FACULDADE VALE DO CRICARÉ  
MESTRADO PROFISSIONAL EM CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E EDUCAÇÃO**

**VINÍCIUS DA SILVA FREITAS**

**PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DE GINÁSTICA LABORAL PARA A  
REDUÇÃO DA FADIGA DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO  
ESPECIAL DO ENSINO FUNDAMENTAL I (1º AO 5º ANO)**

**SÃO MATEUS-ES  
2020**

**VINÍCIUS DA SILVA FREITAS**

**PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DE GINÁSTICA LABORAL PARA A REDUÇÃO  
DA FADIGA DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO ESPECIAL DO ENSINO  
FUNDAMENTAL I (1º AO 5º ANO)**

Dissertação apresentada ao curso de Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação da Faculdade Vale do Cricaré, como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Ciência, Tecnologia e Educação.

Orientador: Prof. Dr. José Roberto Gonçalves de Abreu.

**SÃO MATEUS**

**2020**

Autorizada a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo na publicação

Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação

Faculdade Vale do Cricaré – São Mateus – ES

F866p

Freitas, Vinícius da Silva.

Programas de promoção de ginástica laboral para a redução da fadiga de professores da educação especial do ensino fundamental I (1º ao 5º ano) / Vinícius da Silva Freitas – São Mateus - ES, 2020.

67 f.: il.

Dissertação (Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação) – Faculdade Vale do Cricaré, São Mateus - ES, 2020.

Orientação: prof. Dr. José Roberto Gonçalves de Abreu.

1. Ginástica laboral. 2. Lesões físicas. 3. Redução da fadiga. 4. Qualidade de Vida. I. Abreu, José Roberto Gonçalves de. II. Título.

CDD: 796.44

Sidnei Fabio da Glória Lopes, bibliotecário ES-000641/O, CRB 6ª Região – MG e ES

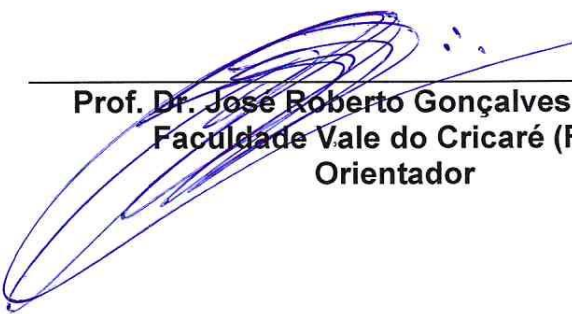
**VINICIUS DA SILVA FREITAS**

**PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DE GINÁSTICA LABORAL PARA  
A REDUÇÃO DA FADIGA DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO  
ESPECIAL DO ENSINO FUNDAMENTAL I (1º AO 5º ANO)**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciência, Tecnologia e Educação da Faculdade Vale do Cricaré (FVC), como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Ciência, Tecnologia e Educação, na área de concentração Ciência, Tecnologia e Educação.


Aprovado em 03 de setembro de 2020.

**COMISSÃO EXAMINADORA**




---

**Prof. Dr. José Roberto Gonçalves de Abreu**  
Faculdade Vale do Cricaré (FVC)  
Orientador



---

**Profa. Dra. Juliana Martins Cassani**  
Faculdade Vale do Cricaré (FVC)



---

**Prof. Dr. Wagner dos Santos**  
Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

Aos meus pais, Robson e Lisiane, por sempre acreditarem em mim e por terem abdicado de sua vida em prol das realizações e conquistas do seu filho, sem os quais nada teria acontecido.

Às minhas avós, Maria e Margarida, pela preocupação, carinho e incentivo aos meus estudos.

Aos meus familiares e amigos, que me estiveram dando apoio durante esta caminhada.

## AGRADECIMENTOS

A Deus, pela dádiva da vida e por me permitir realizar tantos sonhos nesta existência. Obrigado por me permitir errar, aprender e crescer, por Sua eterna compreensão e tolerância, por Seu infinito amor, pela Sua voz “invisível” que não me permitiu desistir e principalmente por ter-me dado uma família tão especial, enfim, obrigado por tudo. Por estar comigo nos momentos mais difíceis, por me ajudar a percorrer toda esta trajetória de estudos com saúde, por ter-me abençoado tão grandiosamente com a realização deste sonho.

Ao professor doutor José Roberto Gonçalves de Abreu, pela orientação, profissionalismo, dedicação, principalmente por ter acreditado no meu potencial e, cada vez mais, me levado a crescer por meio dos seus comentários e sugestões. Agradecer também pelos conselhos e incentivos a mim durante esta caminhada que foram essenciais para me manter sempre focado. Reunimo-nos por diversas vezes, e ele, como sempre, de braços abertos a me receber, atento a ouvir as minhas ideias e me dar os caminhos necessários para alcançá-los. Posso dizer que cresci imensamente com as trocas de experiências que realizamos no decorrer desta caminhada. A ele deixo minha imensa gratidão, meu respeito, minha admiração e meu muito-obrigado.

Aos membros da banca, doutora Juliana Martins Cassani e doutor Wagner dos Santos, que tão gentilmente aceitaram participar desta banca e colaboraram para a realização de um trabalho de excelência.

Aos meus professores da FVC, que, no decorrer desta caminhada, puderam transmitir seus conhecimentos e assim contribuir para o meu crescimento intelectual e didático. E a todas as professoras que participaram da pesquisa e se prontificaram a participar do projeto, bem como realizar todas atividades propostas.

Aos meus amigos e colegas de classe, que estiveram comigo no decorrer desta jornada, pelas conversas, trocas de ideias e parceria na realização das atividades.

À gestora Gerusa Hipolito, por permitir que realizasse a pesquisa de campo na escola EMEIF “Narciso Araújo”, e à pedagoga Roberta Farias dos Santos Monteiro, por ser uma apoiadora e parceira durante a realização do projeto.

Por fim, a todos aqueles que contribuíram, direta ou indiretamente, para a realização desta dissertação, o meu sincero agradecimento.

“Consagre ao Senhor tudo o que você faz,  
e os seus planos serão bem-sucedidos.”

Provérbios 16:3

## RESUMO

FREITAS, VINÍCIUS DA SILVA. **Programas de promoção de ginástica laboral para a redução da fadiga de professores da educação especial do ensino fundamental I (1º ao 5º ano)**. 67 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade Vale do Cricaré, 2020.

A prática da ginástica laboral constitui-se num programa de exercícios de relaxamento e aquecimento preparatórios para que preparem os indivíduos para o serviço, fornecendo músculos, tendões e ligamentos prontos para a jornada de trabalho e minimizando as conseqüentes ausências causadas pelas lesões físicas. Dessa forma, este trabalho tem por objetivo descrever as intervenções e benefícios dos programas de promoção de ginástica laboral preparatória para a redução da fadiga de professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I do município de Itapemirim-ES. A pesquisa realizada teve uma abordagem qualitativa, constituindo-se em um estudo de caso, mediante uma experiência realizada com professores de uma escola pública municipal que participaram de um programa de exercícios desenvolvidos por este autor, além de responder a questionários semiestruturados, no intuito de contribuir para o enriquecimento da pesquisa. Após a análise dos resultados, constatou-se, ao final do estudo, com base nos resultados obtidos dentro de um período de quatro semanas de aplicação do programa de ginástica laboral preparatória, que a qualidade de vida dos praticantes alcançou melhor estado para dor e para as limitações por aspectos emocionais, além da redução nos sintomas de dor para as regiões do ombro, lombar e braço.

**Palavras-chave:** Ginástica laboral. Lesões físicas. Redução da fadiga. Qualidade de vida.



## ABSTRACT

FREITAS, VINÍCIUS DA SILVA. **Programs to promote workplace gymnastics to reduce fatigue in teachers of special education in elementary school I (1st to 5th year)**. 67 f. Dissertation (Master) - Faculdade Vale do Cricaré, 2020.

The practice of labor gymnastics consists of a program of preparatory relaxation and warm-up exercises to prepare individuals for the service, providing muscles, tendons and ligaments ready for the workday and minimizing the consequent absences caused by physical injuries. Thus, this work aims to describe the interventions and benefits of programs to promote preparatory labor gymnastics to reduce the fatigue of Special Education teachers from Elementary School I in the municipality of Itapemirim-ES. The research carried out had a qualitative approach, constituting a case study, from an experience carried out with teachers from a municipal public school who participated in an exercise program developed by this author, in addition to answering semi-structured questionnaires in order to contribute to the enrichment of research. After analyzing the results, it was found, at the end of the study, based on the results obtained within a period of four weeks of application of the preparatory labor gymnastics program, that the quality of life of the practitioners reached a better state for pain and limitations for emotional aspects, in addition to the reduction in pain symptoms for the shoulder, lumbar and arm regions.

Keywords: Gymnastics at work. Physical injuries. Fatigue reduction. Quality of life.

## LISTA DE FIGURAS

|  |    |
|--|----|
| Figura 1 – Palestra com professores de Educação Especial sobre os benefícios da ginástica laboral preparatória ..... | 39 |
| Figura 2 – Palestra com professores de Educação Especial sobre os benefícios da ginástica laboral preparatória ..... | 39 |
| Figura 3 – Palestra com professores de Educação Especial sobre os benefícios da ginástica laboral preparatória ..... | 40 |
| Figura 4 – Aplicação da ginástica laboral preparatória para os professores de Educação Especial.....                 | 40 |
| Figura 5 – Aplicação da ginástica laboral preparatória para os professores de Educação Especial.....                 | 41 |
| Figura 6 – Aplicação da ginástica laboral preparatória para os professores de Educação Especial.....                 | 41 |
| Figura 7 – Aplicação da ginástica laboral preparatória para os professores de Educação Especial.....                 | 42 |
| Figura 8 – Aplicação da ginástica laboral preparatória para os professores de Educação Especial.....                 | 42 |

## SUMÁRIO

|   |    |
|---|----|
| <b>1 INTRODUÇÃO</b> .....   | 11 |
| 1.1 DO PROBLEMA AOS OBJETIVOS DA PESQUISA .....   | 14 |
| 1.2 JUSTIFICATIVA .....   | 15 |
| <b>2 DISCUSSÕES TEÓRICAS</b> .....  | 18 |
| 2.1 ESTRESSE E O EXERCÍCIO DIÁRIO DA DOCÊNCIA: UMA RELAÇÃO QUASE QUE INEVITÁVEL.....  | 18 |
| 2.2 O AMBIENTE ESCOLAR COMO FONTE DE ESTRESSE FÍSICO E MENTAL DO PROFESSOR .....  | 22 |
| 2.3 FONTES DE ESTRESSE EM UM AMBIENTE INCLUSIVO .....   | 24 |
| 2.4 EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA SOBRE A SAÚDE DOS PROFESSORES....   | 25 |
| 2.5 O USO DA GINÁSTICA LABORAL NA REDUÇÃO DA FADIGA FÍSICA DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO ESPECIAL DO ENSINO FUNDAMENTAL I..... | 28 |
| <b>3 METODOLOGIA</b> .....  | 34 |
| 3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA .....  | 34 |
| 3.2 LÓCUS DA PESQUISA E CRITÉRIOS DE ESCOLHA.....   | 35 |
| 3.3 MÉTODOS E INSTRUMENTOS DE PESQUISA .....  | 37 |
| 3.4 ORGANIZAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS .....   | 43 |
| 3.5 CUIDADOS ÉTICOS DE RESPEITO HUMANO COM OS PARTICIPANTES DA PESQUISA .....   | 44 |
| <b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....   | 46 |
| <b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....   | 54 |
| <b>REFERÊNCIAS</b> .....  | 56 |
| <b>APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO 01</b> .....   | 62 |
| <b>APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO 02</b> .....   | 64 |
| <b>APÊNDICE C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO</b> .....  | 65 |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>APÊNDICE D – QUESTIONÁRIO UTILIZADO COM OS DOCENTES DA<br/>EDUCAÇÃO ESPECIAL APÓS A APLICAÇÃO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA<br/>LABORAL PREPARATÓRIA .....</b> | <b>66</b> |
|--|-----------|

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física é um determinante que impacta, de forma positiva, a saúde humana por meio dos programas de promoção da saúde no local de trabalho, que são projetados para melhorar os hábitos alimentares dos trabalhadores. A Organização Mundial da Saúde (WHO/WEF 2008) e o Fórum Econômico Mundial indicaram que o local de trabalho é o cenário ideal para implementar programas de promoção para reduzir fatores de risco de obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares na força de trabalho.

Em 1995, uma sessão conjunta da Organização Internacional do Trabalho com a Organização Mundial da Saúde, intitulada “Boas práticas em serviços de saúde ocupacional: uma contribuição para a saúde no trabalho”, atualizou a importância da promoção da saúde no local de trabalho, com foco na saúde ocupacional (WHO, 2002).

Park et al. (2010), em seu estudo, avaliam programas de promoção da saúde no local de trabalho, com foco também na nutrição, enquanto Hasson, Brow e Hasson (2010) objetivam o controle do estresse e Verdonk-Kleinjan et al. (2011) buscam a cessação do uso do tabaco.

Nesse sentido, Linnan et al. (2008) defendem que o local de trabalho tem o potencial de atingir uma proporção significativa de adultos empregados, um grupo que passa grande parte do tempo no trabalho. Logo, torna-se uma área-alvo ideal para a promoção de atividades físicas e a condução de repetidas intervenções para influenciar o comportamento em saúde.

Kyriacou (2008) destaca que a função exercida pelos professores de Educação Especial nas escolas regulares se tornou mais variado e desafiador, mostrando que fatores casuais para o estresse incluem sobrecarga de papéis, emoções que os alunos têm dificuldades para controlar, comportamentos exacerbados desses alunos, falta de recursos e de pedagogos, excesso de alunos em sala de aula, além da resistência e falta de motivação dos colegas de trabalho.

Brown (2008) lembra que, devido ao comportamento exacerbado dos alunos com os professores de Educação Especial, além da necessidade de as crianças serem tratadas, estes precisam de orientação constante e com incentivos, para ajudar

a motivá-las a agir de maneira mais apropriada na escola, o que pode tornar a Educação Especial um trabalho ingrato e cansativo para que superem os desafios e atinjam todo o seu potencial.

Assim, é válido lembrar Martins e Barreto (2007), que defendem a atividade física como essencial para o homem viver de forma saudável, na qual se incluem programas de saúde preventiva, como as atividades físicas desenvolvidas no próprio ambiente de trabalho. No entanto, Lima (2008) observa que as empresas nem sempre têm espaço físico, compatibilidade em seu cronograma e disposição de profissionais para a implementação de atividades físicas, apesar dos benefícios que estas podem trazer para o ambiente de trabalho.

Numa definição de ginástica laboral, Delbin e Moraes (2005) a descrevem como uma prática de exercícios de relaxamento e aquecimento que preparam os indivíduos para o serviço, pois podem fornecer músculos, tendões e ligamentos prontos para a jornada que vão enfrentar, trazendo-lhes mais saúde e minimizando as conseqüentes ausências causadas pelas lesões físicas.

Brown e Ralph (2008) afirmam que os professores estão sofrendo de problemas psicológicos mais graves agora do que em qualquer momento deste século. A força de trabalho da escola está sendo levada ao “ponto de ruptura”. Desse modo, alertam sobre a possibilidade de que os padrões da escola caiam e os problemas de saúde mental na sala de aula se multipliquem, se as autoridades não agirem rapidamente, para oferecer mais apoio aos docentes.

Pelo terceiro ano consecutivo, o estresse entre professores e líderes de escolas chegou aos níveis mais altos de todos os tempos. Quase três quartos dos professores entrevistados e 84% dos líderes das escolas se consideraram como “estressados” e mais de um terço dos docentes enfrentou um problema de saúde mental no último ano acadêmico. Quase metade (49%) acredita que seu local de trabalho está tendo um impacto negativo em sua saúde mental e bem-estar (PELSMA; RICHARD, 2008).

Segundo dados de Smylie (2009), mais da metade (57%) dos funcionários da educação pesquisados que sofreram pressões emocionais e de saúde considerou deixar o setor nos últimos dois anos, alegando a quantidade de carga de trabalho como o principal motivo e o fato de “não se sentirem valorizados”.

Diante desse panorama, Serra, Pimenta e Quemelo (2014) defendem a falta de um ambiente adequado ao exercício de suas atividades como um dos problemas mais frequentes nesse sentido, pois acaba dificultando a implementação das atividades físicas e leva os professores a serem acometidos por uma fadiga constante e distúrbios orgânicos e psicológicos, que comprometem sua prática docente diária, assim como seu potencial técnico e cooperativo.

Martins e Duarte (2000) lembram que a atividade laboral<sup>1</sup> pode ser realizada antes, ao longo e depois da jornada de trabalho dos colaboradores, com sessões de 10 a 15 minutos, diariamente, ou pelo menos três vezes por semana, ajudando a prevenir e/ou recuperar a saúde, diminuindo o estresse, melhorando a postura e prevenindo o cansaço muscular e acidentes de trabalho.

Assim, diante da importância das atividades físicas no ambiente de trabalho, busca-se, neste estudo, analisar o impacto de programas de promoção de ginástica laboral preparatória para a redução da fadiga e, conseqüentemente, a melhoria da qualidade de vida de professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I do município de Itapemirim-ES.

Várias revisões de literatura avaliaram intervenções que promoveram atividades físicas no local de trabalho, embora ainda não considerassem os fatores que poderiam ser usados para designar essas intervenções. Assim, esta revisão busca descrever os fatores de intervenção para promover a atividade física no ambiente escolar para professores da Educação Especial do Ensino Fundamental I (estabelecido pela LDB 9.394/96 como correspondendo aos anos iniciais do 1º ao 5º ano) do município de Itapemirim-ES com base nas evidências das revisões sistemáticas.

Para o levantamento de dados realizado nesta pesquisa, no intuito de produzir as informações necessárias para responder ao nosso problema de pesquisa, foi realizada uma conversa *online* (devido aos tempos de isolamento que estamos vivendo em decorrência da pandemia da covid-19)<sup>2</sup> sobre o impacto de programas de

---

<sup>1</sup> É uma atividade preventiva e compensatória, considerada como uma das medidas utilizadas para o enfrentamento de distúrbios físicos e emocionais, e visa prevenir as doenças que podem tanto resultar de trabalhos repetitivos e aborrecidos quanto levar ao local de trabalho acidentes e baixa produtividade (FREITAS et al., 2012).

<sup>2</sup> Portaria nº 343, de 17 de março de 2020: Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do novo coronavírus (covid-19).

promoção de ginástica laboral preparatória para a redução da fadiga e, conseqüentemente, a melhoria da qualidade de vida de professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I do município de Itapemirim-ES.

Esse procedimento *online* foi realizado para identificar a visão desses docentes sobre a forma como se manifestam os benefícios da ginástica laboral preparatória na sua saúde, bem como perceber se realmente existe uma melhoria na sua qualidade de vida.

Os resultados deste estudo podem ser usados para descobrir os fatores de intervenção que otimizem o uso de atividades físicas no ambiente de trabalho e os conseqüentes benefícios que dela decorrem para a saúde desses profissionais.

### 1.1 DO PROBLEMA AOS OBJETIVOS DA PESQUISA

Quanto ao problema de pesquisa, analisando o impacto das atividades físicas na rotina dos professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I, percebemos que podem desempenhar um papel facilitador na vida desses profissionais ante a minimização dos efeitos negativos a sua saúde física e mental, permitindo que tenham mais qualidade de vida dentro e fora da escola.

Dessa forma, em relação ao problema deste estudo, aqui se levanta o seguinte questionamento: Quais benefícios podem ser alcançados pela ginástica laboral preparatória na redução da fadiga de professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I?

Geralmente atribuída ao estilo de vida, condições de saúde e problemas psicológicos, a fadiga é o nome que se dá a um sintoma caracterizado pela sensação de desgaste, cansaço excessivo e falta de energia, um quadro bastante recorrente entre os mais diferentes tipos de doenças e condições de trabalho, muito presente no dia a dia da população, mas que pode ter causas diversas.

Do latim *faticare*, significa cansaço por motivo de trabalho intenso, sofrimento do corpo ou do espírito. Apesar de ter sido objeto de estudos em várias áreas do conhecimento, na saúde é estudada principalmente na fisiologia e psicologia, e não há na literatura uma definição precisa, pois seu conceito, muitas vezes, confunde-se com a descrição de sintomas e sinais do estresse (QUEIRÓZ, 2003).



Para Beurskens et al. (2000), trata-se de uma mudança no mecanismo de controle psicológico que regula o desempenho na tarefa, resultante de um esforço mental e/ou físico, que se torna incômodo, e o indivíduo não é mais capaz de responder adequadamente à demanda sobre a sua função mental, ou responde a essa demanda somente mediante o aumento do esforço mental e a superação da resistência.

Logo, como objetivo geral, este estudo visa compreender os benefícios da ginástica laboral preparatória para a redução da fadiga e, conseqüentemente, a melhoria da qualidade de vida de professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I do município de Itapemirim-ES.

Definido o objetivo geral, delinearam-se os objetivos específicos, a saber:

- Compreender melhor a relação entre o estresse e o exercício diário da docência na Educação Especial do Ensino Fundamental I.
- Verificar se os programas de promoção de atividade física no ambiente de trabalho podem melhorar a qualidade de vida dos professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I do município de Itapemirim-ES.
- Investigar a opinião dos professores sobre programas de ginástica laboral preparatória e seus impactos na saúde dos professores de Educação Especial.
- Elaborar uma página digital, destinada a orientações das atividades físicas preventivas e de promoção de saúde no ambiente escolar, voltadas para a redução da fadiga de professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I do município de Itapemirim-ES.

## 1.2 JUSTIFICATIVA

Como professor de Educação Física, no decorrer do exercício da minha docência, pude perceber, ao longo dos últimos três anos, a necessidade de oferecer algum tipo de atividade laboral para os professores de Educação Especial pelos desdobramentos que enfrentam no exercício de suas atividades.

Assim, além do enriquecimento pessoal que envolve a pesquisa desse fator e seus impactos na vida desses profissionais, existe o desafio de implementar ações

para que a ginástica laboral preparatória aja como um recurso gerador de qualidade de vida no trabalho e promotor de saúde e lazer dentro e fora do ambiente escolar.

Como fator social, este estudo vem proporcionar aos professores de Educação Especial a oportunidade de descobrir a importância de se exercitar e se movimentar para obter melhor qualidade de vida e bom desempenho profissional. Assim, poderão adquirir ainda informações a respeito da atividade desenvolvida e novos hábitos diários.

A ginástica laboral preparatória pode criar um espaço no qual os trabalhadores exerçam, por livre e espontânea vontade, várias atividades e exercícios físicos, que são muito mais do que um condicionamento mecânico, repetitivo e automático: trabalham o cérebro, a mente, o corpo, estimulam o autoconhecimento, a consciência, a autoestima e conduzem a melhor relacionamento consigo mesmo e com os outros.

Logo, a principal justificativa para a realização deste estudo refere-se à elucidação do impacto das atividades físicas na rotina dos professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I como fator facilitador na vida desses profissionais ante a minimização dos efeitos negativos da fadiga na sua saúde física e mental, permitindo que tenham mais qualidade de vida dentro e fora da escola.

Espera-se, com este trabalho, contribuir para o fortalecimento da pesquisa aplicada às intervenções e benefícios dos programas de promoção de ginástica laboral preparatória para a redução da fadiga de professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I do município de Itapemirim-ES, tendo em vista que a prática da pesquisa nesse campo abre novos horizontes e possibilidades, além de auxiliar na melhoria da qualidade de vida desses profissionais.

O alinhamento deste estudo com a ciência atual ocorre no momento em que se destacam o ambiente de trabalho, a preocupação com as atividades e os resultados, a comunicação e convivência com os colegas, os prazos de entrega e produção e a convivência diária com os alunos, como alguns dos exemplos de atividades que podem ocasionar uma série de problemas físicos e emocionais nos docentes, tais como o estresse e as dores osteomusculares.

Assim, destacam Silva et al. (2010), é clara a influência benéfica da atividade física sobre a dimensão emocional da qualidade de vida, que ocorre sob múltiplos

aspectos, especialmente os efeitos nocivos do estresse e o melhor gerenciamento das tensões próprias do viver.

Para Lima (2007), o avanço na qualidade de vida no trabalho está diretamente relacionado aos anseios e necessidades de seus profissionais. No momento em que proporcionamos um ambiente de trabalho no qual as pessoas se sintam mais motivadas, contribuimos para a elevação dos indicadores de desempenho organizacional e de produtividade.

Poletto (2002) lembra que acreditar no potencial da ginástica laboral por meio de uma mudança no estilo de vida, e não apenas focado em momentos orientados numa pequena prática de exercícios da empresa e numa prática de atividade física fora do local de trabalho, é vital para promover melhorias em sua saúde.

Dessa maneira, baseado nas diversas revisões de autores renomados da área da saúde e qualidade de vida, especificamente em relação às atividades físicas praticadas no ambiente de trabalho, buscou-se aqui ampliar as discussões acerca desse tema no ambiente escolar para a promoção da saúde dos professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I do município de Itapemirim-ES.

Por se tratar de uma ferramenta importante para a promoção da saúde e qualidade de vida do professor de Educação Especial em exercício, acredita-se que esta pesquisa assume considerável relevância social, tornando, assim, a justificativa maior para o desenvolvimento desse tema aqui neste estudo.

Por justificativa acadêmica, existe o fato de terem sido feitas diversas pesquisas acerca do tema e não encontrados estudos relacionados a essa temática, o que motivou este pesquisador a desenvolver este estudo, a fim de buscar preencher uma lacuna de pesquisa nessa área.

## 2 DISCUSSÕES TEÓRICAS

### 2.1 ESTRESSE E O EXERCÍCIO DIÁRIO DA DOCÊNCIA: UMA RELAÇÃO QUASE QUE INEVITÁVEL

Olivier e Venter (2003) reconhecem que o estresse é uma ocorrência que deve ser reconhecida e abordada em várias profissões, e a de professor não é exceção. A educação inclusiva, nos últimos anos, ganhou destaque, mudando inclusive os papéis tradicionais dos professores e desviando-se mais do método de “conversa e giz”, para ser mais centrada no aluno.

Até bem pouco tempo, os alunos tradicionalmente vistos com necessidades especiais eram acomodados dentro do ambiente educacional inclusivo, apesar de o professor ter uma experiência muito limitada nesse campo e com pouca habilidade e disposição para lidar com a diversidade (ENGELBRECHT; SWART; ELOFF, 2001).

Com o passar dos anos, o papel dos professores nas escolas regulares tornou-se mais variado e desafiador, e fatores casuais para o estresse inevitavelmente acabaram surgindo, entre os quais se destacam a sobrecarga de papéis, o comportamento exacerbado do aluno, a falta de recursos, o quantitativo de alunos pelos quais os professores são responsáveis, a diversidade de indivíduos com quem eles têm de trabalhar, a resistência e a falta de motivação dos colegas de trabalho (SMYLIE, 2009).

Nos últimos anos, a educação inclusiva ganhou destaque, tornando-se uma questão dominante na educação em vários contextos nacionais e internacionais, o que acabou inevitavelmente desencadeando estressores multidimensionais na situação de trabalho como condições inadequadas de trabalho, conflito de papéis e ambiguidade, problemas dos alunos, pressões do tempo, falta de reconhecimento e pais hostis, pressão no trabalho, falta de recursos, treinamento inadequado, pouca participação na tomada de decisão, questões de saúde, pressão alta, diabetes, bem como salários inadequados (PITHERS; SODEN, 2008).

Outro ponto importante é citado por Fimian e Santoro (2003) e diz respeito às rápidas mudanças no mundo e na tecnologia e à maneira pela qual elas exacerbaram as limitações profissionais percebidas pelos professores. Assim, os professores

passaram a experimentar o estresse devido à falta de confiança ocupacional como resultado da dificuldade que enfrentam para se manterem atualizados em suas áreas de especialização.

Além disso, Pelsma e Richard (2008) verificaram que a satisfação no trabalho e o estresse dos professores estão fortemente correlacionados, pois a quantidade de estresse e o grau de satisfação experimentado pelos professores influenciam sua qualidade de vida. Alguns eventos, como casamento, divórcio, gravidez, morte de um ente querido e mudança de residência, estão relacionados à satisfação com a vida dos professores e podem afetar seu estresse e desempenho no trabalho.

Segundo Smylie (2009), o trabalho que envolve responsabilidade por outras pessoas cria um estresse potencial, pois pode aumentar as expectativas de desempenho no trabalho e disponibilidade emocional. Gallen, Karlenszig e Taminey (2005b) exploraram a complexidade e a diversidade do trabalho dos professores, vinculando claramente a carga de trabalho e o estresse tanto à quantidade de horas trabalhadas quanto à natureza e às demandas diversas impostas aos professores.

Os fatores cognitivos que afetam a suscetibilidade individual ao estresse entre os professores foram investigados por Chorney (2008), revelando que as respostas dos professores a ser um “bom professor” estavam focadas em termos absolutos, como “obrigatório” e “necessário”.

O endosso dessas crenças foi generalizado e as implicações consistiram no estresse e esgotamento dos professores devido às próprias atribuições internas. Isso sugeriu que os professores que se culpam pelas dificuldades são mais vulneráveis ao estresse (CHORNEY, 2008).

Na última década, houve aumento substancial de doenças relacionadas ao estresse na indústria mundial. Pelo fato de serem muitas, complexas e diferentes para cada indivíduo, variando ao longo do tempo, as fontes de estresse, portanto, são quase impossíveis de analisar. Muitos estudos sobre o estresse no trabalho mostraram que há uma variedade de fatores organizacionais que constituem o instrumento da causa do estresse, como fatores intrínsecos ao trabalho, estrutura organizacional e clima, relacionamentos dentro da organização, papel do indivíduo na organização e desenvolvimento de carreira (SUTHERLAND; COOPER, 2010).

Tung e Koch (2000) revelaram a existência de seis classes possíveis de estressores em um ambiente organizacional: estresse baseado em tarefas, em função, intrínseco ao comportamento, decorrente do ambiente físico, advindo do ambiente social e no sistema da pessoa.

Nesse sentido, Steenkamp (2013) sustenta que os estressores do trabalho só poderão ser totalmente compreendidos se a importância do trabalho para o funcionário for entendida, no intuito de atender às necessidades básicas dos funcionários: manutenção, atividade, necessidades sociais, autoestima e autorrealização. Assim, a ameaça percebida ou a falha em satisfazer essas necessidades básicas representam uma fonte de estresse no local de trabalho.

É sabido que muitas situações estressantes ocorrem nas escolas devido à cultura, função, estrutura da organização, natureza dos procedimentos de gestão, formação insuficiente dos professores, pressão do tempo, más condições de trabalho e más consultas e comunicação. Além disso, o estilo gerencial dos diretores é essencial para que desempenhem um papel vital no cuidado com o bem-estar pessoal e o apoio emocional dos professores (BROWN; RALPH, 2008).

Em seu estudo, Jackson, Schwab e Schuler (2006) descobriram que os diretores abordados que demonstraram excelentes habilidades em relações humanas aumentaram a lealdade dos professores e melhoraram a satisfação dos professores, enquanto a falta de gestão participativa, de sensibilidade aos problemas relacionados à escola e aos professores e de apoio foi associada de maneira confiável ao estresse e esgotamento dos professores.

A maioria dos professores que percebem maior apoio social de seus diretores relata menos estresse do que aqueles que não recebem nenhum apoio social. Estabelecer processos compartilhados de tomada de decisão nas escolas, como conselhos de governança, permite que os professores participem dos processos escolares, em vez de se sentirem subordinados aos diretores e coagidos a participar das responsabilidades da escola e dos professores (NAGEL; BROWN, 2013).

Outro ponto importante, desta vez citado por Steenkamp (2013), destaca, como uma fonte importante de estresse que se correlaciona de forma direta com a baixa autoestima, o não envolvimento na tomada de decisões. Os professores sentem falta

de controle e poder de decisão devido à natureza hierárquica das estruturas burocráticas da escola, que concentra o poder nas mãos de poucos.

Assim, defendem Sutherland e Cooper (2010), dá-se início às más relações de trabalho definidas como “baixa confiança, baixos níveis de apoio e baixo interesse na solução de problemas dentro da organização”. Supervisores, coordenadores e colegas podem influenciar drasticamente o ambiente de trabalho apenas por suas interações.

Para Jarvis (2002), problemas de instabilidade podem ocorrer em situações em que o relacionamento entre um supervisor e um subordinado é psicologicamente prejudicial. A competição entre colegas e as diferenças nos conflitos de personalidade também impactam negativamente os níveis de estresse entre os educadores.

Nesse sentido, Sutherland e Cooper (2010) destacam que a qualidade das relações interpessoais no trabalho é importante, pois as relações de apoio têm menos probabilidade de criar pressões associadas à rivalidade, às disputas e às fofocas. Além disso, o relacionamento subordinado superior pode ser potencialmente estressante, quando o estilo de liderança é autoritário, falta entender que o *feedback* sobre o desempenho e reconhecimento e elogios ao esforço são benéficos para o relacionamento subordinado ao chefe.

Em conjunto com isso, Cartwright e Cooper (2007) indicam que, em situações em que a relação entre supervisor e subordinado é psicologicamente prejudicial, podem ocorrer problemas de instabilidade emocional. Em sua pesquisa, Kyriacou (2001) destaca, por exemplo, que a pressão do tempo em relação às demandas administrativas e o trabalho excessivo em papel são grandes fontes de estresse para os professores, pois há tempo inadequado para a preparação, prazos irrealistas impostos e questões relativas à carga de trabalho dos professores.

No que se refere especificamente à prática diária dos professores de Educação Especial, existe um confronto com alunos com deficiência em suas aulas, muitos dos quais se sentem despreparados e com medo de trabalhar com esse grupo de alunos, por não confiarem em sua capacidade de realizar as tarefas necessárias para lidar com a educação inclusiva (BUELL; HALLAM; GAMEL-MCCORMICK, 2009).

A educação inclusiva exige mais professores que tenham o senso de eficácia em incluir alunos com deficiência em suas aulas regulares, desempenhando um papel

determinante na implementação bem-sucedida da educação inclusiva. A educação inclusiva muda as responsabilidades fundamentais dos professores nas aulas regulares, e a necessidade de lidar com a mudança é listada como uma importante fonte de estresse para os professores (KYRIACOU, 2008).

## 2.2 O AMBIENTE ESCOLAR COMO FONTE DE ESTRESSE FÍSICO E MENTAL DO PROFESSOR

Engelbrecht e Forlin (2007), em seu estudo, destacam as três áreas de maior estresse, identificadas na rotina repetitiva de professores no que diz respeito ao comportamento dos alunos, à sala de aula e ao apoio. Destacam, além dos fatores sistêmicos, fonte significativa de estresse para os professores, a ausência de qualificação retratada na falta de conhecimentos ou habilidades necessárias à prática educativa.

Olivier e Venter (2003) explicam o estresse como uma ocorrência que deve ser reconhecida e abordada em várias profissões, em especial a de educador. A mudança radical nos papéis tradicionais dos professores, saindo do método “conversa e giz” para centrar-se mais no aluno e ter a habilidade de lidar com alunos com deficiência acomodados dentro do ambiente educacional inclusivo, acabou agravando ainda mais esse quadro.

Estatísticas de Kovess-Masfety et al. (2006) sobre o estresse do professor revelam que, ao descrever o estresse nas próprias palavras, 61% dos educadores disseram que seu trabalho é sempre ou frequentemente estressante e mais de 50% afirmaram que não têm o mesmo entusiasmo da época quando começaram a ensinar.

Quando se trata do comportamento do aluno, alguns fatores estatisticamente significativos, do mais estressante ao menos estressante, incluem hostilidade para com o professor, desatenção durante a aula, barulho, falta de esforço na aula, despreparo para a aula, hiperatividade, desrespeito pelas regras escolares, danos à propriedade escolar, hostilidade para com outros alunos e falta de interesse em aprender (KOVESS-MASFETY et al., 2006).

Somam-se a isso o tamanho crescente das turmas e o aumento dos níveis de estresse dos alunos que, associados a problemas comportamentais, contribuem para



problemas de gerenciamento de sala de aula, menos tempo de instrução e mais alunos estressados, fatores que conduzem fatalmente a professores mais estressados.

Travers e Cooper (2007) ressaltam que fatores ambientais que causam estresse são aqueles sistêmicos que não são intrínsecos ao ensino, mas dependem do clima da instituição educacional ou de um contexto mais amplo da educação, incluindo o domínio político. Os professores citam frequentemente a ausência de apoio do governo ante a falta de informações sobre mudanças nas principais demandas do currículo nacional como uma das suas maiores fontes de estresse.

Para Eloff (2001), além dessas mudanças, os professores enfrentam a necessidade de lidar com publicidade negativa, *status* ruim ou baixo, falta de recompensa financeira ou reconhecimento e os problemas sociais dos alunos na área onde a escola está situada. Some-se a isso o fato do professor de Educação Especial, às vezes, precisar ser o intermediário entre o professor regente e os pais, quando surgem dificuldades em sala de aula relativas a acomodações, modificações e comportamento que atrapalhem o rendimento escolar e desencadeiem comportamentos indesejados.

Outro ponto causador de estresse que se encontra dentro das atribuições do professor de Educação Especial é notado por Engelbrecht, Swart e Eloff (2001), quando lembram as várias características, enfrentadas por eles, de indivíduos com múltiplas deficiências, tais como: a capacidade limitada de fala e comunicação; a incapacidade básica de mobilidade física; a tendência à perda de habilidades básicas pela falta de uso das habilidades; e a dificuldade em generalizar habilidades de uma situação para outra; todas precisam de apoio nas principais atividades da vida escolar e cotidiana.

Segundo pesquisas de McManus e Kauffman (2001), pontos significativos, como a administração excessiva e falta de apoio, isolamento dos colegas e insatisfação com o apoio dos pais, são consistentemente citados como fontes de estresse entre os educadores no ambiente escolar, que, aliadas às situações envolvendo distúrbios emocionais e comportamentais com ataques físicos e verbais, frequentemente criam estresse e insatisfação nesses profissionais.

Em outro estudo, Eloff (2001) revela que o contato limitado com os pais, bem como a falta de compreensão percebida por eles sobre o aprendizado e o prognóstico em longo prazo, o treinamento inadequado em serviço ou em serviço e a capacidade reduzida de ensinar efetivamente outros alunos, também contribuem, de forma direta, para os altos níveis de estresse experimentados pelos professores do ensino fundamental.

### 2.3 FONTES DE ESTRESSE EM UM AMBIENTE INCLUSIVO

Dados da pesquisa de George et al. (2005) revelam que a administração excessiva e falta de apoio, isolamento dos colegas, insatisfação com o apoio dos pais e estudantes com distúrbios emocionais e comportamentais excessivos, bem como ataques físicos e verbais que, muitas vezes, criam estresse e insatisfação nos professores, são constantemente citados como fontes de estresse entre os educadores em ambientes inclusivos.

Resultados semelhantes já haviam sido relatados sobre a inclusão de alunos com síndrome de Down nos estudos de Engelbrecht, Swart e Eloff (2001), destacando que altos níveis de estresse estão associados à adaptação do currículo para atender às necessidades dos alunos e à manutenção de um ambiente de aprendizado eficaz para alunos com síndrome de Down, o que se atribui à falta de uma formação continuada associada à implementação de inclusão e necessidades especiais.

Questões administrativas envolvendo total responsabilidade e responsabilização pelos resultados educacionais dos alunos, bem como a adaptação ao currículo e ajuste dos planos da unidade para atender às necessidades dos alunos em um ambiente inclusivo, também contribuíram para os altos níveis de estresse experimentados pelos professores (ELOFF, 2001).

Como consequências do estresse, Kyriacou (2001) lembra que os sintomas nos professores se manifestam em ansiedade e frustração, desempenho prejudicado e rompimento dos relacionamentos interpessoais no trabalho e em casa. As estatísticas revelam que os professores entregam mais pedidos de licença médica do que as pessoas de outras profissões e têm uma vida útil quatro anos mais curta e expectativa

superior à média nacional e, muitas vezes, culpam o estresse como motivo do seu afastamento do trabalho.

Para Van Dick et al. (2001), do ponto de vista organizacional, a consequência do estresse resulta em uma perda significativa de professores qualificados e experientes devido à demissão e/ou aposentadoria prematura de todos os níveis da força de trabalho docente. Os professores estressados que permanecem na profissão, por outro lado, provavelmente serão menos eficientes em questões-chave, tais como organização das aulas, gerenciamento do comportamento do aluno, capacidade de resposta aos alunos e relações de autoconfiança com os pais.

Em termos humanos individuais, o custo do estresse do professor pode ser enorme e incluir problemas de saúde, autoconfiança e autoestima reduzidas e relacionamentos pessoais prejudicados. Se a aposentadoria antecipada ou a demissão são feitas, muitas vezes a consequência é uma situação econômica drasticamente reduzida (WARREN; TOLL, 2003).

Certo grau de estresse é uma parte normal da vida, mas estressores prolongados podem levar a sintomas físicos, psicológicos ou comportamentais, pois, no momento em que é confrontado com uma situação desafiadora, tensão ou pressão, o sistema nervoso simpático é acionado para ativar uma ampla variedade de secreções hormonais que desencadeiam diversos tipos de reações físicas e psicológicas (O'DRISCOLL; BEEHR, 2000).

## 2.4 EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA SOBRE A SAÚDE DOS PROFESSORES

Ramírez, Vinaccia e Ramón (2004) definem a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia, embora não deva ser, em momento algum, confundida com exercício físico, pois trata-se de uma variedade de atividades físicas planejadas, estruturadas e repetitivas, que são realizadas no intuito de melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

A atividade física, por outro lado, inclui exercício físico e, em um sentido mais amplo, outras atividades que envolvem movimento corporal e ocorrem como parte de

nosso jogo e trabalho, formas ativas de transporte, tarefas domésticas e atividades recreativas em geral (RAMÍREZ; VINACCIA; RAMÓN, 2004).

O mundo é testemunha do aumento significativo do ônus de doenças não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas, intimamente relacionadas às mudanças no estilo de vida, principalmente no uso do tabaco, inatividade física e dietas não saudáveis.

Reverter Masià e Jové Deltell (2012) relatam que a atividade física regular, adaptada às habilidades e características individuais das pessoas, tem efeitos benéficos para a saúde orgânica e fisiológica. Esse tipo de atividade não apenas traz benefícios para o bem-estar físico das pessoas, mas também contribui para melhorar a saúde mental e social.

As atividades físicas em geral, no sentido físico, melhoram o funcionamento dos sistemas cardiovascular, respiratório, digestivo e endócrino, fortalecem o sistema musculoesquelético, favorecem maior flexibilidade, reduzem o colesterol sérico e triglicérides e proporcionam benefícios a pessoas com tolerância à glicose diminuída, obesidade e adiposidade (REVERTER MASIÀ; JOVÉ DELTELL. 2012).

Por outro lado, os benefícios psicológicos estão intimamente relacionados à maior tolerância ao estresse; adoção de hábitos protetores de saúde; uma percepção aprimorada de autoestima; diminuição do risco percebido de doença; prevenção de estresse; efeitos tranquilizantes e antidepressivos; melhores reflexos e coordenação; maior sensação de bem-estar; prevenção de insônia; regulação dos ciclos do sono e melhorias nos processos de socialização (ALVAR, 2013).

A profissão docente é caracterizada por altos níveis de estresse e queixas físicas, que podem ser melhoradas com a participação regular de atividade física. No entanto, o efeito da atividade física na saúde mental e física nem sempre é consistente e depende do tipo de atividade realizada, devido ao nível relativamente alto de absenteísmo e aposentadoria precoce. Essa associação inclusive pode ser causada por um bem-estar geral ruim, atribuído a altos níveis de estresse e saúde física atrelada ao trabalho docente.

Pesquisas entre professores indicaram que a tensão mental do ensino está relacionada principalmente a altas cargas de trabalho e eventos adversos também

causados por alunos e pais. O bem-estar mental dos professores foi considerado pior do que o das professoras e também pareceu deteriorar-se com a idade.

Problemas musculoesqueléticos entre os professores foram mais prevalentes nas costas, pescoço e membros superiores. O sexo feminino, o emprego mais longo no ensino, períodos prolongados em pé e postura de cabeça para baixo foram identificados como fatores de risco significativos para o desenvolvimento de dor no pescoço entre os professores da escola.

Alguns estudos entre professores também identificaram o peso corporal e a relação cintura/quadril como fatores de risco para problemas musculoesqueléticos e redução da capacidade para o trabalho docente. Estudos de Chiu et al. (2006) entre professores concluíram que fatores relacionados ao trabalho, como altos níveis de estresse percebido, alta carga de trabalho, baixa colegialidade e baixa satisfação no trabalho, foram significativamente associados a menor bem-estar físico e mental.

Esses problemas relacionados à saúde e ao trabalho entre os professores podem ser atenuados pela participação regular em atividade física. No entanto, nenhum estudo anterior examinou a associação entre os níveis de atividade física dos professores e sua saúde mental e física, relacionada ao trabalho.

Estudos de Conn et al. (2009) em vários outros locais de trabalho encontraram evidências de que as intervenções de AF influenciam positivamente o absenteísmo e, mais experimentalmente, a satisfação e o estresse no trabalho.

A participação regular na atividade física pode prevenir o estresse, criar melhor rede social, maior tolerância ao estresse, melhor autoestima e comportamentos de enfrentamento mais ativos. Ela pode amortecer o efeito do estresse, influenciando os padrões alimentares do indivíduo, estabilizando a produção de hormônios e diminuindo a pressão sanguínea.

No que concerne à saúde física e mental, Bogaert et al. (2009) lembram que, enquanto a saúde física inclui os seguintes domínios – funcionamento físico, limitações de função devido a problemas físicos, dores corporais e percepção geral da saúde –, a saúde mental inclui os domínios de energia e vitalidade, funcionamento social, saúde mental e limitações de papéis devido a problemas emocionais.

Nessa linha, Teixeira et al. (2012) defendem a autonomia como um dos três componentes principais no apoio à motivação intrínseca, para promover o bem-estar

e a saúde. Ou seja, proporcionar aos professores conhecimento, compreensão, conscientização e motivação necessárias para obter um estilo de vida fisicamente ativo pode ser benéfico para sua saúde.

No entanto, defendem Yang et al. (2009), a atividade física tenderá a depender do estágio da vida de um indivíduo: no início da vida, é o jogo; na juventude, assume a forma de esporte; e, na idade adulta, essas experiências são combinadas em diferentes formas de expressão e desenvolvimento físico e mental.

Qualquer que seja a atividade física realizada por um indivíduo, ela deve ser estimulada e, acima de tudo, é preciso promover isso fortemente, uma vez que, em geral, muitos benefícios são obtidos com isso. Especificamente é o caso dos professores que, na maioria dos casos, têm estilos de vida sedentários, um produto das características do próprio trabalho (YANG et al., 2009).

## 2.5 O USO DA GINÁSTICA LABORAL NA REDUÇÃO DA FADIGA FÍSICA DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO ESPECIAL DO ENSINO FUNDAMENTAL I

Como ocorrência reconhecida e encontrada em várias profissões, a fadiga tem, na administração excessiva, isolamento dos colegas, insatisfação salarial e distúrbios emocionais e comportamentais de alunos com necessidades especiais, na forma de ataques físicos, verbais e insatisfação entre os professores de Educação Especial no ambiente escolar.

Na visão de Lee et al. (2012), o exercício das atividades, muitas vezes em condições inadequadas, ausência de movimentos, posições desconfortáveis e ritmo excessivo, pode causar grandes prejuízos à saúde. Nesse sentido, o uso da ginástica laboral surge no intuito de minimizar a fadiga física oriunda da prática pedagógica diária, um processo que leva à exaustão física e mental causada pelo estresse sofrido por esses profissionais no ambiente de trabalho.

Em seu estudo, Mendes e Leite (2012) examinaram a aplicação da ginástica na redução da fadiga física dos funcionários de empresas ligadas ao comércio como fator contribuinte em sua jornada de trabalho, resultando em melhora nas manifestações de dor relatadas durante o teste, como regiões dos braços e pescoço,

também encontrando melhora significativa na diminuição da demanda por assistência médica durante o período de intervenção de dois meses.

Oliveira (2008) explica, em sua pesquisa, que existe melhora na disposição para realizar as tarefas na semana de trabalho, com menos queixas inclusive, com a implementação de atividades físicas no ambiente de trabalho, confirmando a hipótese dos benefícios da ginástica laboral.

Para Serra, Pimenta e Quemelo (2014), a aplicação de atividades físicas tem sido observada em várias instituições, a fim de minimizar os problemas adquiridos no trabalho devido às demandas envolvidas, onde a exaustão física e mental é causada pelo estresse.

Assim, Miilunpalo (2011) lembra que o domínio predisponente tem buscado mudar conhecimentos, habilidades e atitudes em relação à atividade física, que podem ser influenciadas pelas diferentes formas de aplicação das informações: mídia de massa, educação, ensino, treinamento, aconselhamento e orientação. Logo, esse domínio é classificado em três componentes: entrega de informações, automotivação e treinamento do programa (ZACHARIA et al., 2013).

Para Zacharia et al. (2013), em relação à entrega de informações, o conhecimento e informação no tocante à educação em saúde podem ser usados na forma de palestras, demonstração de comportamento, educação em saúde, aconselhamento, contato com profissionais e reestruturação cognitiva, respectivamente. Gudzone et al. (2013), em sua revisão, sugerem que a combinação de aconselhamento personalizado com a promoção de um estilo de vida saudável pode ser uma estratégia promissora.

No que se refere ao componente automotivação, trata-se da percepção de uma pessoa sobre sua capacidade de se envolver nas atividades físicas aliadas ao estabelecimento de metas, automonitoramento, autogerenciamento e planejamento de ações – uma revisão de qualidade moderada. No entanto, sugeriu que a definição de metas na implementação de exercícios pode melhorar os ganhos de condicionamento físico (ABRAHAM; GRAHAM-ROWE, 2009).

No que diz respeito ao treinamento do programa, ele permite que as pessoas participem do ensino, treinamento e orientação de programas de treinamento relacionados a condicionamento físico, exercício físico, dança aeróbica, treinamento

de força, relaxamento muscular, treinamento de resistência, controle de estresse e gerenciamento de tempo (MALIK; BLAKE; SUGGS, 2014).

Em uma de suas revisões, Groeneveld et al. (2010) concluem que um programa de exercícios é uma forte evidência de um efeito positivo de intervenção na redução da gordura corporal, embora ainda existam poucas evidências de que eles influenciem, de forma direta, o efeito dos programas de promoção da saúde no local de trabalho.

Nesse sentido, Sampaio e Oliveira (2008) destacam que a implantação da ginástica vem promover a qualidade de vida dos funcionários dentro das respectivas organizações de forma mais econômica, eficaz e menos traumática, com foco em projetos de saúde e qualidade de vida no ambiente de trabalho, buscando a prevenção de problemas decorrentes do exercício do trabalho que, em condições inadequadas, podem causar, devido ao ritmo excessivo, grandes prejuízos à saúde.

Na escola, ressalta Cañete (2011), a ginástica laboral se constitui numa prática que, além de promover a saúde e qualidade de vida do professor em serviço, pelos inúmeros benefícios físicos, psicológicos e sociais que proporciona, traz vantagens para a escola, como melhorias efetivas no ambiente de trabalho e relacionamentos interpessoais saudáveis.

Figueiredo e Alvão (2008) definem a ginástica laboral como uma atividade física realizada durante a jornada de trabalho, com exercícios compensatórios para movimentos repetitivos, ausência de movimentos ou posições desconfortáveis tomadas durante o período de trabalho. Assim, destaca Bañuelos (2006), ela acabou tornando-se uma atividade física que objetiva melhorar a qualidade de vida ante o empoderamento de capacidades, como equilíbrio, flexibilidade ou força.

O movimento relaxante proporcionado pela ginástica laboral ocorre no fim do dia e é mais do que adequado para quem atende um público especial, como o professor, de forma que o auxilie na superação das tensões acumuladas diariamente (MENDES; LEITE, 2012).

A visão de Lima (2008), que a conceitua como um conjunto de práticas físicas elaboradas a partir de atividades profissionais realizadas durante o dia de trabalho, a fim de compensar as estruturas físicas mais utilizadas no trabalho, relaxando e tonificando-as, é outro conceito que perfeitamente se encaixa no universo daqueles



que lidam constantemente com os estresses encontrados no universo da Educação Especial de crianças do 1º ao 5º ano (Ensino Fundamental I).

A ginástica no local de trabalho pode ser definida como atividade planejada e aplicada durante o horário de trabalho. No momento de realização do treino seus objetivos podem mudar. O preparo ocorre nas primeiras horas de trabalho visando à preparação, aquecimento e alongamento da musculatura, para evitar distensões musculares e doenças ocupacionais. A ginástica compensatória do trabalho é realizada durante o horário de trabalho e tem como objetivo evitar a fadiga, sendo mais recomendada para quem realiza movimentos repetitivos, atividades com sobrecarga muscular ou quando o trabalho é estressante (LIMA, 2008; p. 24).

Serra, Pimenta e Quemelo (2014) reforçam a ideia de que a ginástica laboral é uma forma potencial de intervenção para minimizar problemas de saúde no local de trabalho, apesar de evidenciarem a necessidade de outros estudos em diferentes locais de trabalho e em diferentes populações de profissionais.

Para Arruda e Zukowsky-Tavares (2018), tendo em vista os problemas causados pelo sedentarismo, os estudos destacam que os programas de ginástica laboral acabam tornando-se essenciais para a manutenção do bem-estar dos trabalhadores no momento em que trazem melhores acomodações e conforto para a redução dos níveis de estresse, fadiga física e doenças ocupacionais, conforme destacado no quadro 1.

Quadro 1 – Principais benefícios da ginástica laboral na perspectiva dos participantes da pesquisa

| <b>BENEFÍCIOS</b>                         | <b>%</b> |
|---|----------|
| Relaxamento                               | 45,7     |
| Prestação e motivação para o trabalho     | 19,6     |
| Saúde e qualidade de vida                 | 12,1     |
| Postura corporal                          | 11,2     |
| Interação com pares                       | 3,7      |
| Incentivo à prática de atividades físicas | 1,8      |
| Relaxamento e humor                       | 1,8      |
| Autoestima e boa estabilidade mental      | 1,8      |
| Ergonomia                                 | 0,9      |
| Anulado                                   | 0,9      |

Fonte: Elaborado pelo autor com base em Arruda e Zukowsky-Tavares, 2018.

Em seu estudo sobre os benefícios das atividades físicas no ambiente de trabalho, Serra, Pimenta e Quemelo (2014) relatam a melhora da condição postural em virtude da força de trabalho de 79% dos entrevistados. Há que se ressaltar que, antes de se envolverem em atividades físicas no local de trabalho, 49% deles não praticavam atividade física e a maioria dos entrevistados (95%) acredita que o treino pode trazer benefícios para sua vida pessoal e profissional. No momento de descrever em detalhes o principal benefício, 45,7% dos sujeitos da pesquisa expressaram enfaticamente ser o relaxamento e a diminuição da fadiga física, ambos refletidos na melhoria da disposição para o trabalho.

Arruda e Zukowsky-Tavares (2018) descrevem, em seus resultados com os participantes do estudo realizado, dados que corroboram a relevância dos benefícios das atividades físicas no ambiente de trabalho. Foi relatado entre os sujeitos participantes que 88% deles percebeu uma melhoria no relacionamento com seus colegas; 81% disseram haver melhorado o nível de estresse; 87% destacaram a melhoria na disposição para trabalhar; e 79% declararam uma melhora na condição postural. Soma-se a isso o fato de 95% dos entrevistados terem declarado haver benefícios na ginástica laboral e 45,7% terem dito que o principal deles é o relaxamento.

Apesar de terem conhecimento de todos os benefícios e melhorias experimentados em um programa de exercícios no local de trabalho na empresa, 54% dos participantes da pesquisa ainda não conseguem enfrentar o desafio de realizar atividades físicas fora do ambiente de trabalho (ARRUDA; ZUKOWSKY-TAVARES, 2018).

Lima (2008) finaliza descrevendo que o relaxamento muscular está relacionado ao estresse, por sua vez, muitas vezes, inevitável e carregado de uma tensão física e mental.

Nosso corpo recebe estímulos de todas as formas, gerando uma reação generalizada. Algumas pessoas se sentem afetadas de maneira prejudicial à saúde, diminuindo sua condição de relaxar o corpo após o término de um período estressante. Como afirmam vários estudiosos, “corpo, mente e espírito” são inseparáveis e, mesmo com o avanço da medicina, a influência da saúde emocional na saúde física é cada vez mais comum (LIMA, 2008, p. 154).

Em uma revisão de Martins e Duarte (2000), verificou-se que a disposição e motivação para o trabalho andam lado a lado com o relaxamento, o principal benefício da ginástica na perspectiva dos sujeitos participantes.

[...] é interessante ver que o investimento da empresa no bem-estar de seus funcionários por meio da implementação de ginástica laboral resulta em melhoria da produtividade de cada setor e também na disposição e atitude do profissional em seu ambiente de trabalho. Assim, a ginástica laboral surge como a responsável pela redução no número de acidentes de trabalho, previne a fadiga muscular, corrige defeitos posturais, aumenta a disposição e a motivação para iniciar e retornar ao trabalho, promovendo mais interação no ambiente organizacional como um todo (MARTINS; DUARTE, 2000, p. 11).

Esses dados apontam que a ginástica laboral tem sido amplamente associada a uma das medidas de intervenção mais eficazes para combater distúrbios físicos e emocionais na saúde do trabalhador.

Para Lisboa, Nogueira e Sá (2016), sempre houve evidências científicas de que a inclusão de atividade física constante no ambiente organizacional eleva a motivação dos trabalhadores, assim como a satisfação pessoal e social, além de gerar a condição física necessária para o desenvolvimento das tarefas com maior eficiência e qualidade.

Assim, o impacto desta pesquisa é proporcionar melhores condições físicas e, conseqüentemente, psicológicas dos professores de Educação Especial, para que superem, com maior disposição física e menos fadiga muscular, os problemas encontrados no ensino aos alunos com múltiplas deficiências, de forma que estes tenham a educação adequada e compatível com suas necessidades e atinjam o nível ideal de autopotencial e independência.

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Como ocorrência reconhecida e encontrada em várias profissões, a fadiga tem, na administração excessiva, isolamento dos colegas, insatisfação salarial e distúrbios emocionais e comportamentais de alunos com necessidades especiais, na forma de ataques físicos, verbais e insatisfação entre os professores de Educação Especial no ambiente escolar.

Na visão de Lee et al. (2012), o exercício das atividades, muitas vezes em condições inadequadas, ausência de movimentos, posições desconfortáveis e ritmo excessivo, pode causar grandes prejuízos à saúde. Nesse sentido, o uso da ginástica laboral surge no intuito de minimizar a fadiga física oriunda da prática pedagógica diária, um processo que leva à exaustão física e mental causada pelo estresse sofrido por esses profissionais no ambiente de trabalho.

Este estudo destaca a relação benéfica que a ginástica laboral preparatória possui como medida de intervenção eficaz no combate à fadiga física e mental do professor de Educação Especial, elevando sua motivação, além de gerar a condição física necessária ao desenvolvimento das tarefas no ambiente escolar.

A pesquisa é de cunho qualitativo por ser, segundo Yin (2003), multifacetada e marcada por diferentes orientações e metodologias, que permitem realizar uma investigação científica aprofundada de vários temas relacionados à realidade singular ou a múltiplas realidades, captando o significado de fenômenos subjetivos na perspectiva dos participantes do estudo, para serem discutidos dentro do campo da importância das gravuras no processo de ensino e aprendizagem de um estudante com síndrome de Down nas aulas de história.

Yin (2003) destaca, como uma das principais características que definem a pesquisa qualitativa, o fato de que ela estuda o significado da vida das pessoas nas condições do cotidiano. Assim, pela visão do autor, o pesquisador pode obter um panorama aprofundado do contexto em estudo, da interação da vida cotidiana das pessoas, grupos, comunidades e/ou organizações. Logo, trata-se de uma abordagem

naturalista que procura entender fenômenos dentro dos próprios contextos específicos da “vida real”.

Somado a isso, foi realizado um estudo de caso descritivo que, segundo Yin (2003), é uma investigação empírica que investiga um fenômeno contemporâneo em profundidade e em seu contexto de vida real, especialmente quando os limites entre o fenômeno e o contexto não são claramente evidentes, de forma a coletar, apresentar e analisar os dados corretamente.

Assim, a linha descritiva encaixa-se nessa pesquisa por ser um estudo de caso e ainda permitir um aprofundamento maior nos impactos de programas de promoção de ginástica laboral preparatória para a redução da fadiga e, conseqüentemente, a melhoria da qualidade de vida de professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I do município de Itapemirim-ES.

Concomitantemente, colabora também para responder ao objetivo deste estudo, que busca descrever as intervenções e benefícios dos programas de promoção de ginástica laboral para a redução da fadiga de professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I do município de Itapemirim-ES.

Há de ressaltar aqui que a pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética e Pesquisa do Instituto Vale do Cricaré (CEP), alcançando sua devida aprovação<sup>3</sup>.

### 3.2 LÓCUS DA PESQUISA E CRITÉRIOS DE ESCOLHA

A Escola Municipal de Educação Infantil e Ensino Fundamental Narciso Araújo, maior escola do município de Itapemirim-ES, está localizada na Avenida Cristiniano Dias Lopes s/n, Centro, Itapemirim-ES, cuja equipe é composta por oito coordenadores, 79 professores, sete pedagogos e uma gestora, atendendo em torno de 1.200 alunos que moram na sede e na zona rural e funcionando nos três turnos da seguinte forma: matutino e vespertino com o Ensino Fundamental I (do 1º ao 5º ano)

---

<sup>3</sup> Parecer consubstanciado do CEP. Título da pesquisa: Programas de Promoção de Ginástica Laboral para a Redução da Fadiga de Professores da Educação Especial do Ensino Fundamental I (1º ao 5º ano). CAAE: 30599020.1.0000.8207. Instituição proponente: Instituto Vale do Cricaré Ltda. Número do Parecer: 3.995.950.

e Ensino Fundamental II (do 6º ao 9º ano) e o noturno com a Educação de Jovens e Adultos (EJA).

Essa escola foi selecionada por ser a maior escola do município e também por concentrar a maior quantidade de profissionais da Educação Especial. Assim, espera-se que, na obtenção dos resultados positivos, se torne um referencial para futuramente ter seu projeto ampliado a todos os professores de Educação Especial que trabalhem no município de Itapemirim-ES.

A hipótese aqui levantada foi que a promoção de atividades físicas no ambiente escolar pode trazer benefícios para a redução da fadiga em professores da Educação Especial do Ensino Fundamental I, melhorando sua qualidade de vida dentro e fora da escola.

A carga horária dos profissionais da EMEF Narciso Araújo é de 25 horas semanais em uma estrutura física composta por 28 salas, uma secretaria, um refeitório, uma biblioteca, uma sala de AEE (atendimento educacional especializado), uma sala de reuniões, duas salas para o setor pedagógico, uma sala para a coordenação e uma sala da gestão.

Pautado por uma pesquisa exploratória, este estudo utilizou um questionário semiestruturado com perguntas abertas e fechadas, com o qual se buscou entender as formas de intervenção e os benefícios que podem ser alcançados pela implementação de exercícios físicos no ambiente escolar, no intuito de promover melhorias na qualidade de vida de professoras de Educação Especial do Ensino Fundamental I do município de Itapemirim-ES.

Inicialmente foi realizado um levantamento das profissionais de Educação Especial do Ensino Fundamental I, sujeitos desta pesquisa, que estavam lotados na instituição, e convidá-los a participar desta proposta.

Foi realizada uma palestra sobre a ginástica laboral preparatória e sua aplicação pela plataforma ZOOM<sup>4</sup>; em seguida, os docentes preencheram um

---

<sup>4</sup> O Zoom Meetings é uma plataforma de videoconferências robusta que possui diversas funcionalidades, como compartilhamento de tela, acesso via telefone e *upload* de reuniões na nuvem.

questionário que foi disponibilizado na plataforma Google Forms<sup>5</sup> sobre seus dados gerais, rotinas de trabalho e condição corporal.

De acordo com os resultados, comprovados os benefícios da ginástica laboral, foi implantado por este pesquisador um programa de exercícios laborais preparatórios na escola pesquisada, a fim de promover uma mudança nos hábitos de saúde dessas professoras e melhorar sua qualidade de vida dentro e fora da escola.

A escrita do estudo de caso deve preocupar-se com aspectos de adequação e retórica do texto. Em termos de adequação, ele pode ser direcionado para um público-alvo, todavia deve ser claro o suficiente para outros públicos entenderem.

Yin (2003) descreve o estudo de caso como uma investigação empírica que investiga um fenômeno contemporâneo em profundidade e em seu contexto de vida real, especialmente quando os limites entre o fenômeno e o contexto não são claramente evidentes, a fim de coletar, apresentar e analisar os dados corretamente, para que não seja alvo de críticas por outros pesquisadores, participantes e informantes, na caracterização dos sujeitos da pesquisa, ou mesmo no estabelecimento do seu anonimato, de forma a ser atraente para o leitor.

### 3.3 MÉTODOS E INSTRUMENTOS DE PESQUISA

Foi construído um roteiro com a realização de entrevistas pautadas por perguntas abertas e fechadas (APÊNDICE A) a serem aplicadas na forma de questionário semiestruturado de múltipla escolha com perguntas que versem sobre seu cotidiano escolar, sintomas de cansaço físico no exercício da prática diária ou coexistência de algum problema de saúde, pois esta pesquisa teve o intuito de descrever as intervenções e benefícios dos programas de promoção de ginástica laboral preparatória para a redução da fadiga de professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I do município de Itapemirim-ES.

Desse modo, a linha descritiva encaixou-se nesta pesquisa por ser um estudo de caso exploratório. Optou-se por esse tipo de estudo de caso até mesmo porque,

---

<sup>5</sup> O Google Forms é um serviço gratuito para criar formulários online em que se podem produzir pesquisas de múltipla escolha, fazer questões discursivas, solicitar avaliações em escala numérica, entre outras opções, e salvar os dados na sua conta do Google.

segundo as palavras de Yin (2003), embora não se resume à exploração, ele permite ao investigador elencar elementos que lhe possibilitem diagnosticar um caso com perspectivas de generalização naturalística.

Nesse caso em especial, permitiu ainda um aprofundamento maior nos programas de promoção de ginástica laboral preparatória para a redução da fadiga de professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I. Concomitantemente colaborou também para responder ao objetivo deste estudo, que buscou discutir os impactos dos programas de promoção de atividade física no ambiente de trabalho na qualidade de vida dos professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I do município de Itapemirim-ES.

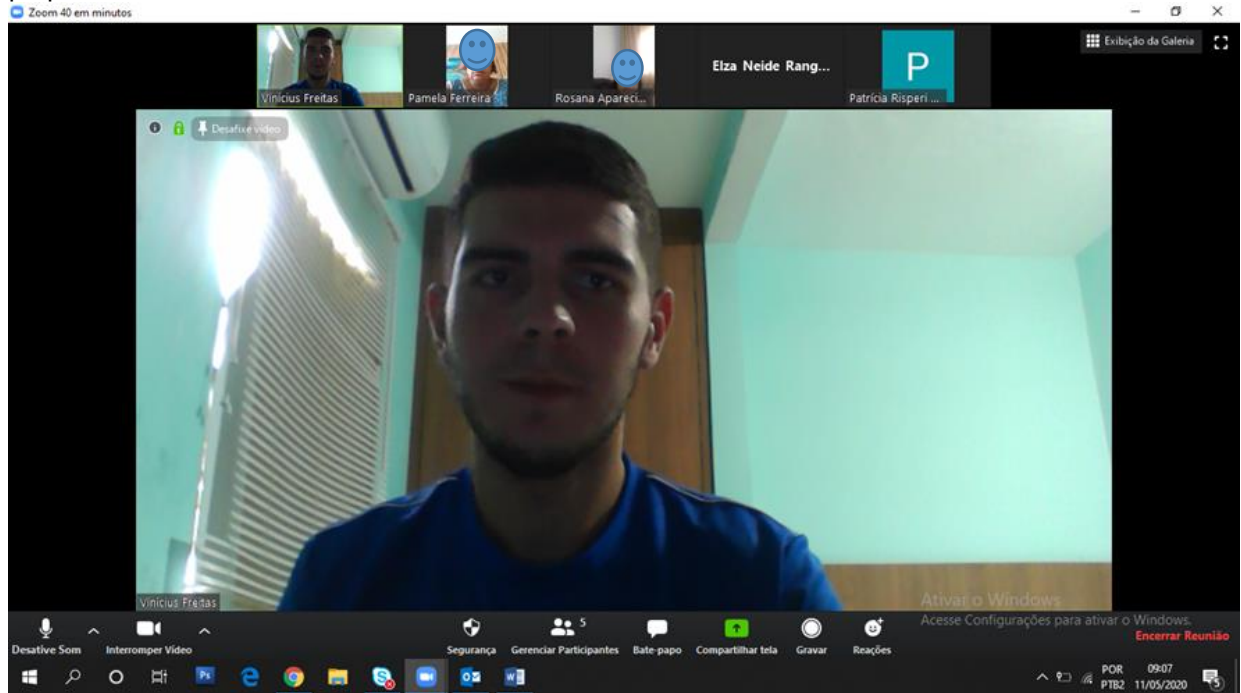
Para Yin (2003), os estudos de caso não implicam o uso de um tipo particular de evidência e eles podem ser feitos usando evidências qualitativas ou quantitativas (ou ambas). Ele afirma que os benefícios dessas seis fontes poderão ser maximizados se três princípios forem seguidos: o uso de múltiplas fontes de evidência; a criação de um banco de dados de estudo de caso; e a manutenção de uma cadeia de evidências.

Utilizou-se aqui, como instrumento de pesquisa, um questionário semiestruturado com perguntas abertas e fechadas, com o qual se buscou entender as formas de intervenção e os benefícios que podem ser alcançados pela implementação de exercícios físicos no ambiente escolar, e assim promover melhorias na qualidade de vida de professoras de Educação Especial do Ensino Fundamental I no município de Itapemirim-ES.

No levantamento inicial, depois de selecionadas todas as professoras de Educação Especial do Ensino Fundamental I, sujeitos desta pesquisa, que estão lotados na instituição, elas foram convidadas a participar desta proposta que contou com uma palestra sobre a ginástica laboral preparatória e sua aplicação pela plataforma ZOOM (em decorrência dos tempos de pandemia devido à covid-19) para, em seguida, preencherem um questionário disponibilizado na plataforma Google Forms sobre seus dados gerais, rotinas de trabalho e condição corporal.

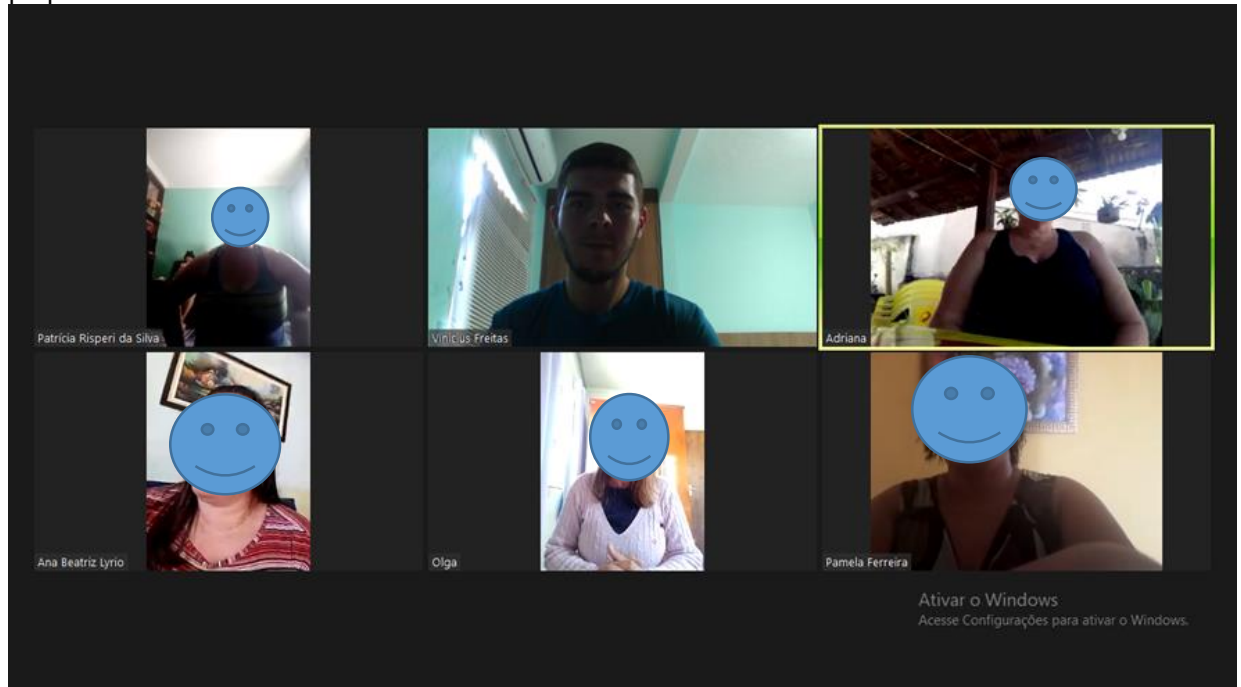


Figura 1 – Palestra com professores de Educação Especial sobre os benefícios da ginástica laboral preparatória



Fonte: Arquivo do autor, 2020.

Figura 2 – Palestra com professores de Educação Especial sobre os benefícios da ginástica laboral preparatória



Fonte: Arquivo do autor, 2020.

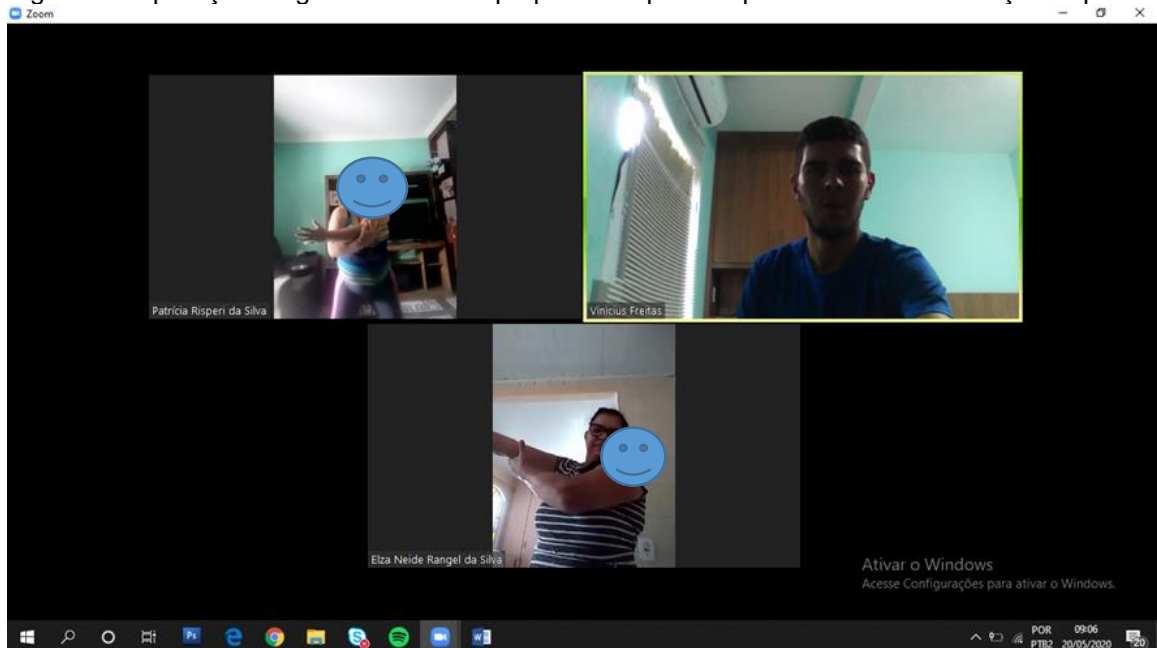
Figura 3 – Palestra com professores de Educação Especial sobre os benefícios da ginástica laboral preparatória



Fonte: Arquivo do autor, 2020.

Depois de comprovados os benefícios da ginástica laboral preparatória, foi implantado por este pesquisador um programa de exercícios laborais na escola pesquisada, a fim de promover uma mudança nos hábitos de saúde dessas professoras e melhorar sua qualidade de vida dentro e fora da escola.

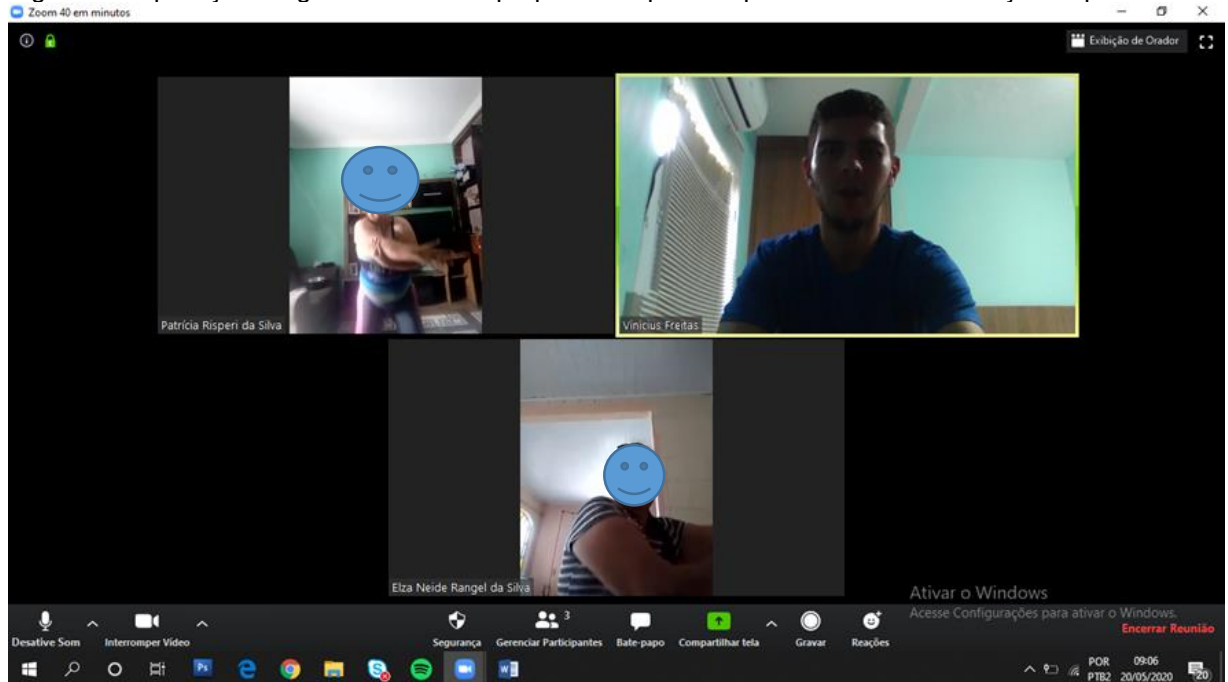
Figura 4 – Aplicação da ginástica laboral preparatória para os professores de Educação Especial



Fonte: Arquivo do autor, 2020.

Nota: Alongamento de ombro, em que o docente deverá esticar um de seus braços e, com a mão do braço oposto, deve segurar o cotovelo e trazer para junto do corpo.

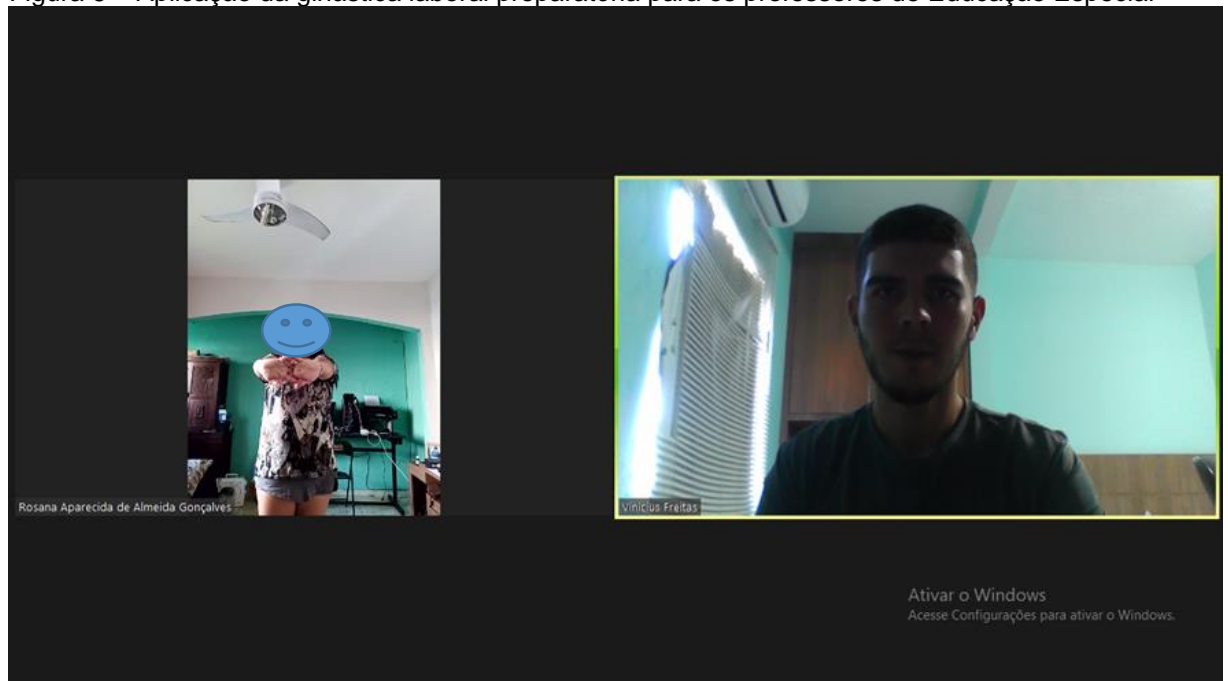
Figura 5 – Aplicação da ginástica laboral preparatória para os professores de Educação Especial



Fonte: Arquivo do autor, 2020.

Nota: Alongamento de ombro, em que o docente deverá esticar um de seus braços e, com a mão do braço oposto, deve segurar o cotovelo e trazer para junto do corpo.

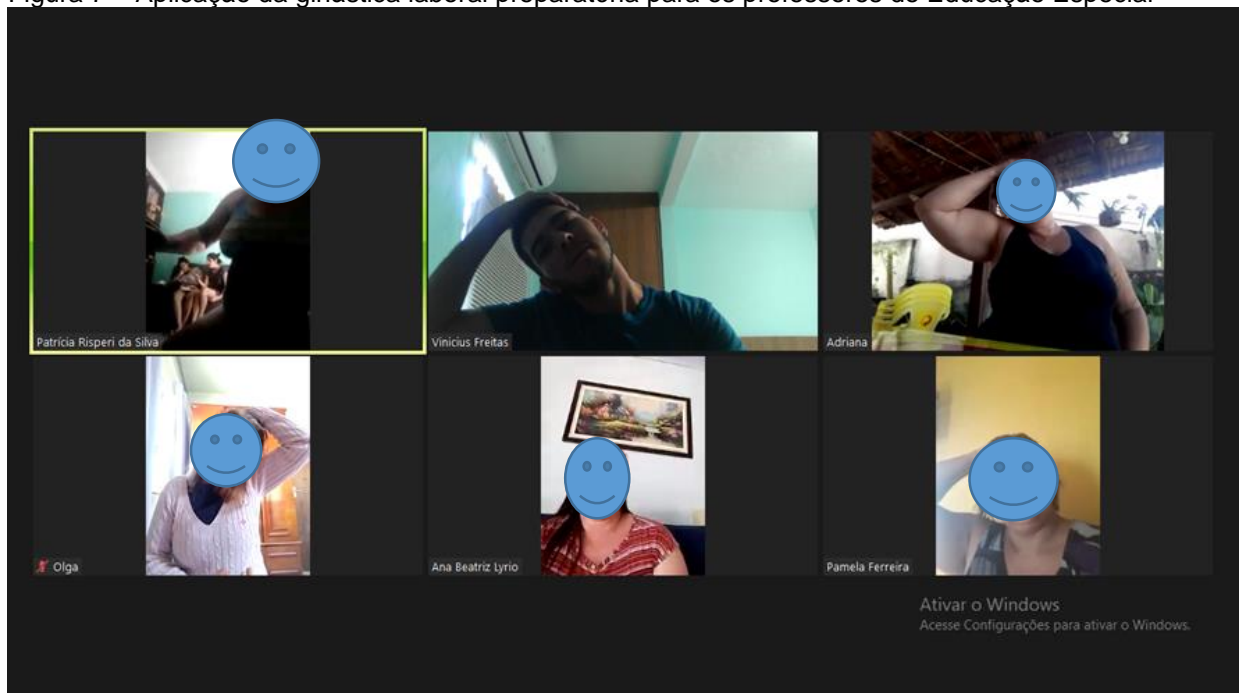
Figura 6 – Aplicação da ginástica laboral preparatória para os professores de Educação Especial



Fonte: Arquivo do autor, 2020.

Nota: Alongamento de punho, em que o docente terá de alongar seus braços à frente do corpo, cruzar os dedos e inverter as mãos, posicionando as palmas para o lado de fora.

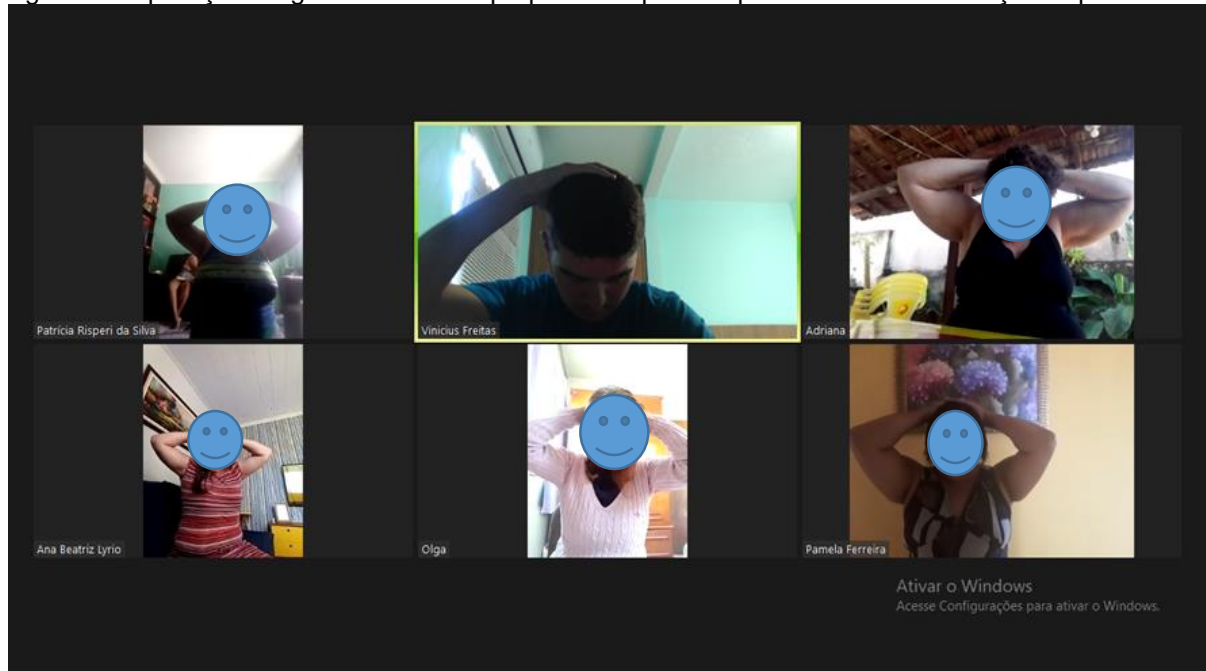
Figura 7 – Aplicação da ginástica laboral preparatória para os professores de Educação Especial



Fonte: Arquivo do autor, 2020.

Nota: Alongamento de cervical, em que o docente vai colocar sua mão sobre a cabeça, inclinndo-a para o lado direito.

Figura 8 – Aplicação da ginástica laboral preparatória para os professores de Educação Especial



Fonte: Arquivo do autor, 2020.

Nota: Alongamento de cervical, em que o docente põe suas mãos atrás da cabeça, inclinndo-a para a frente.

### 3.4 ORGANIZAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Depois desse procedimento, a pesquisa, que é de cunho qualitativo, realizou a tabulação dos dados, cujo objetivo foi verificar se os programas de promoção de atividade física no ambiente de trabalho podem, se devidamente projetados, usando uma estrutura apropriada, melhorar a qualidade de vida dos professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I do município de Itapemirim-ES.

A pesquisa teve como foco a Escola Municipal de Educação Infantil e Ensino Fundamental Narciso Araújo, município de Itapemirim-ES, onde todos os professores que atuam na Educação Especial foram abordados para os fins de aplicação do estudo e a aplicação do projeto, que foi dividido em três etapas:

- **1º etapa:** Apresentação do projeto aos professores, demonstrando sua importância e os principais benefícios que se pretende alcançar, realizando, em seguida, a aplicação de um questionário semiestruturado com perguntas que versam sobre seu cotidiano escolar, sintomas de cansaço físico no exercício da prática diária ou coexistência de algum problema de saúde que foi disponibilizado por meio da plataforma Google Forms. (APÊNDICE A);
- **2ª etapa:** Análise e descrição do meio ambiente onde o professor atua, observando a pressão laboral recebida, a saúde e condições de trabalho dos professores, os níveis de agitação decorrente da indisciplina dos alunos, a agressividade dos alunos da Educação Especial e a infraestrutura da escola (acomodação, limpeza, mobília adequada, salas de aula, pátio, sala de AEE);
- **3ª etapa:** Após a conclusão das etapas anteriores, sendo possível a descrição do perfil e rotina dos sujeitos da pesquisa, foi organizado um cronograma para a realização de sessões de ginástica laboral (alongamentos ativos e passivos, com e sem materiais), com 20 sessões cada uma, sendo cinco dias da semana (segunda a sexta-feira), por meio da plataforma ZOOM. A cada cinco sessões (semanal), foi aplicado um questionário com perguntas para demonstrar a evolução do tratamento (Apêndice B) que foi disponibilizado pela plataforma Google Forms, buscando melhorar a qualidade física desse profissional para lhe propiciar melhor qualidade de vida e condições de trabalho.

Obs.: Ao final das atividades físicas, todos os dados adquiridos foram tabulados e serviram como base para a recomendação de uma política pública municipal para professores mediante a criação de um projeto de lei para promover, no município de Itapemirim, a implementação da ginástica laboral preparatória nas escolas municipais, com o objetivo de reduzir a fadiga, aumentar a qualidade de vida dos professores de Educação Especial, promovendo melhor rendimento de trabalho, e diminuir o índice de afastamento do serviço por acidentes de trabalho.

A análise dos dados foi feita por meio da tabulação dos questionários aplicados e transformados em gráficos e tabelas e as observações foram realizadas pelo profissional durante a aplicação das atividades laborais.

No processo de desfecho primário, em que se esperam os resultados imediatos, a prática da ginástica, realizada nos devidos turnos na escola e nos dias da semana e quantidade de horas estipuladas no cronograma desenvolvido por este pesquisador, impactou de imediato os professores de Educação Especial na forma como veem a atividade física, conduzindo-os a uma nova mudança no comportamento.

Dessa forma, buscou-se comprovar, mediante evidências encontradas no decorrer desta pesquisa, que a ginástica laboral preparatória contribui diretamente para melhorar a qualidade de vida dos funcionários, criando um espaço de quebra no ritmo, na rigidez e na repetitividade do trabalho.

Em relação ao desfecho secundário, não foi necessário o uso de fontes secundárias de dados.

### 3.5 CUIDADOS ÉTICOS DE RESPEITO HUMANO COM OS PARTICIPANTES DA PESQUISA

Todos os sujeitos só participaram da pesquisa depois de terem assinado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foi disponibilizado na plataforma Google Forms, concordando em participar da pesquisa e responder a um questionário com perguntas sobre a temática das evidências sobre os programas de promoção de ginástica laboral preparatória para a redução da fadiga física de professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I.

Buscou-se, assim, garantir que, em nenhum momento, os participantes fossem identificados, tivessem algum gasto ou ganho financeiro pela participação nesta pesquisa, podendo, a qualquer momento, retirar seu consentimento de participação, sem sofrer nenhum prejuízo ou coação.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Gasparini, Barreto e Assunção (2005), os benefícios adquiridos por meio da ginástica laboral contribuem significativamente para a melhoria da qualidade de vida docente, diante das circunstâncias a que o professor é submetido, ao exercer seu trabalho cercado por um excesso de esforço das funções psicofisiológicas que, se associadas a uma falta de tempo de recuperação ideal, desencadeiam sintomas clínicos e podem motivar o afastamento do trabalho por transtornos mentais e físicos.

Mendes e Leite (2012) defendem que, além da prevenção e reabilitação das dores produzidas por distúrbios do próprio trabalho, a implementação da ginástica laboral atende, em igual importância, à busca pela qualidade de vida e à redução dos níveis de estresse no ambiente de trabalho, levando à confirmação do benefício da ginástica laboral na redução da dor e das limitações por aspectos emocionais.

Salibian (2005) constatou, em uma pesquisa realizada com educadores dos Centros Municipais de Educação Infantil da cidade de Curitiba-PR, utilizando a ginástica laboral, que os benefícios são claros na redução tanto das dores corporais quanto da fadiga dos professores, assim como também impactaram positivamente a flexibilidade muscular, redução do estresse ocupacional e melhoria da autoestima e humor.

Para Lima (2008), o exercício físico é como um recurso para alcançar resultados de saúde tanto física como mental, por despertar nas pessoas uma forma de pensar sobre si mesmas, sua qualidade de vida e seu nível de bem-estar. Assim, as limitações por aspectos emocionais também são melhoradas por meio da ginástica laboral, por eles estarem relacionados à prática do exercício físico e à reflexão sobre ele.

Mendes e Leite (2012) relatam que a ginástica laboral contribui para a promoção da saúde e qualidade de vida, pois o exercício físico prescrito corretamente é considerado o maior promotor não medicamentoso e isolado da saúde.

Guimarães (2008), ao avaliar a influência de um programa de ginástica laboral sobre a diminuição da intensidade da dor corporal em colaboradores de uma empresa do ramo de beneficiamento de leite durante 17 meses, utilizando a topografia de intensidade de dor para avaliar os resultados, percebeu que houve diminuição na



intensidade de dor em 80% dos avaliados, chegando os colaboradores a não sentirem mais dor em determinadas áreas do corpo, além de melhorar na satisfação e qualidade de vida no local de trabalho.

Para Lee et al. (2012), a atividade física é um determinante prejudicial à saúde humana que, durante toda a vida e sua falta, aumenta consideravelmente o risco de doenças cardíacas, câncer de cólon e mama, diabetes mellitus, hipertensão, osteoporose, ansiedade e depressão. A literatura emergente sugere que, em termos de mortalidade, a carga de saúde da população global pela ausência de atividade física se aproxime do tabagismo, sendo sua prevalência e o risco substancial de doença descrito como uma pandemia.

Nesse sentido, Linnan et al. (2008) defendem que o local de trabalho tem o potencial de atingir uma proporção significativa de adultos empregados, um grupo que passa grande parte do tempo no trabalho. Logo, torna-se uma área-alvo ideal para a promoção de atividades físicas e a condução de repetidas intervenções para influenciar o comportamento em saúde.

Para Kyriacou (2008), a função exercida pelos professores de Educação Especial nas escolas regulares tornou-se mais variada e desafiadora, mostrando que fatores casuais para o estresse incluem sobrecarga de papéis, as emoções que os alunos têm dificuldades para controlar, mau comportamento desses alunos, falta de recursos, de pedagogos, excesso de alunos em sala de aula, além da resistência e falta de motivação dos colegas de trabalho.

A pesquisa buscou identificar os efeitos da ginástica laboral preparatória na redução da fadiga e, conseqüentemente, a melhoria da qualidade de vida de professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I do município de Itapemirim-ES. Assim, a implementação da ginástica laboral preparatória para a redução da fadiga foi pensada por meio de um programa de exercícios a serem aplicados por este pesquisador aos professores da Educação Especial do Ensino Fundamental I da Escola Municipal de Ensino Fundamental Narciso Araújo no município de Itapemirim-ES, no intuito de melhorar a qualidade de vida desses profissionais.

A preocupação iminente para desenvolver esta metodologia ocorreu pela necessidade, segundo Brown (2008), de cuidar da saúde física dos professores de

educação especial, orientando-os constantemente nesse sentido, para incentivá-los a motivar as crianças sob seus cuidados a agir de forma apropriada na escola, minimizando os desafios enfrentados por esses profissionais na lida com a Educação Especial e, assim, ajudá-los a atingir todo seu potencial.

Há que se ressaltar a importância de a escola desenvolver estratégias com atividades físicas voltadas para a prevenção da saúde, desenvolvidas no próprio ambiente escolar, superando para isso as dificuldades de espaço físico, compatibilidade em seu cronograma e disposição de profissionais para a implementação dessas atividades, pelos inúmeros benefícios que podem trazer para a saúde dos docentes.

As estratégias de exercícios laborais preparatórios propostas neste estudo têm como intuito, por meio das práticas de relaxamento e aquecimento, preparar os indivíduos para o serviço, fortalecendo músculos, tendões e ligamentos para a jornada que enfrentam, trazendo mais saúde a esses colaboradores e minimizando as consequentes ausências causadas pelas lesões físicas (DELBIN; MORAES, 2005).

Este estudo pautou-se em várias revisões de literatura que abordaram intervenções na promoção de atividades físicas no local de trabalho, descrevendo os fatores para essa intervenção, com o objetivo de implementar atividades laborais preparatórias. De forma mais específica, buscou-se essa mesma ação no ambiente escolar para professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I do município de Itapemirim-ES, com base nas evidências dessas revisões sistemáticas. Trata-se de um processo que otimiza o uso de atividades físicas no ambiente de trabalho e os consequentes benefícios que dela decorrem para a saúde desses profissionais.

Outra intenção do processo de implementação da ginástica laboral preparatória é que se alcancem benefícios, no intuito de reduzir a fadiga de professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I, uma vez que se tem conhecimento de que, como uma ocorrência reconhecida e encontrada em várias profissões, sua administração excessiva, associada ao isolamento dos colegas, insatisfação salarial e distúrbios emocionais e comportamentais de alunos com necessidades especiais, na forma de ataques físicos, verbais e insatisfação entre os professores de Educação Especial no ambiente escolar, uma fonte potencial de estresse e desencadeamento de manifestações negativas à saúde.

Na visão de Lee et al. (2012), o exercício das atividades, muitas vezes em condições inadequadas, ausência de movimentos, posições desconfortáveis e ritmo excessivo, pode causar grandes prejuízos à saúde. Nesse sentido, o uso da ginástica laboral surge no intuito de minimizar a fadiga física oriunda da prática pedagógica diária, um processo que leva à exaustão física e mental causada pelo estresse sofrido por esses profissionais no ambiente de trabalho.

Este estudo destaca a relação benéfica que a ginástica laboral preparatória possui como medida de intervenção eficaz no combate à fadiga física e mental do professor de Educação Especial, elevando sua motivação, além de gerar a condição física necessária ao desenvolvimento das tarefas no ambiente escolar.

Diante dessa realidade, o procedimento e a estratégia mais viável e eficaz para dar solução a esse problema foram a classificação e descrição das intervenções e benefícios dos programas de promoção de ginástica laboral preparatória para a redução da fadiga de professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I do município de Itapemirim-ES, visto que a ausência de atividades físicas leva esses profissionais a serem acometidos por uma fadiga constante e distúrbios orgânicos e psicológicos, que comprometem sua prática docente diária, assim como seu potencial técnico e cooperativo.

Por fim, destaca-se aqui que as estratégias de adoção de atividades físicas no ambiente escolar, a fim de promover comportamentos de saúde de professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I, tem por objetivo maior a influência benéfica no comportamento e na qualidade desses profissionais dentro e fora da escola.

Com base nos questionários, foi possível entender que os programas de promoção de atividade física no ambiente escolar, se devidamente projetados, usando uma estrutura apropriada, podem melhorar a qualidade de vida dos professores de Educação Especial.

Partindo-se dessa prerrogativa, a confecção de uma cartilha ilustrada e digital, destinada a orientações das atividades físicas preventivas e de promoção de saúde no ambiente escolar, voltadas para a redução da fadiga de professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I do município de Itapemirim-ES, tornou-se uma

ferramenta importante para a culminância de toda a metodologia aplicada nesta pesquisa.

Essa metodologia, em seu caráter descritivo e exploratório, teve como foco a Escola Municipal de Educação Infantil e Ensino Fundamental Narciso Araújo, município de Itapemirim-ES, abordou seus professores de Educação Especial para a avaliação pessoal e do trabalho, além dos principais benefícios que se pretende alcançar com a realização da ginástica laboral preparatória, mediante a aplicação de um questionário fechado de múltipla escolha, com perguntas que versem sobre seu cotidiano escolar, sintomas de cansaço físico no exercício da prática diária ou coexistência de algum problema de saúde (APÊNDICE A).

Dentro desse processo, foram devidamente observados o meio de trabalho da referida escola onde o professor atua, as condições de acessibilidade, acomodação, limpeza, mobília adequada, sonoridade, salas de aula, pátio, sala de AEE. E, finalmente, após a conclusão das etapas anteriores, realizou-se um cronograma para a realização de sessões de ginástica laboral com alongamentos ativos e passivos, com e sem materiais.

Foram cerca de 20 sessões cada uma, durante cinco dias da semana, com duração aproximada de 30 minutos (há que ser ressaltado que, a cada cinco sessões, foi aplicado um questionário com perguntas para demonstrar a evolução do tratamento, buscando melhorar a qualidade física e psíquica desse profissional para lhe propiciar melhor qualidade de vida e condições de trabalho).

Quando questionados sobre sentir algum desconforto nas costas ou coluna (lombar) após a realização dos exercícios durante a semana, 80% responderam não sentir nenhum, 15% sentiram leves e 5% moderado. Quanto a desconforto ou cansaço nos braços e mãos, 90% não sentiram nada, 5% sentiram leve e 5% moderado. Nas pernas e pés, não houve nenhum desconforto ou cansaço (100%).

O pescoço cervical demonstrou desconforto leve em 20% dos docentes e moderado em 15%; diferentemente dos ombros, que apenas 10% dos entrevistados sentiram leve incômodo. Em relação à fadiga e cansaço, apenas 5% dos entrevistados demonstraram ter sentido e em um estágio leve. Consequentemente, todos os professores sentiram-se mais dispostos para exercer suas atividades após a realização dos exercícios semanais.

R. A. A. G. afirmou: *“o projeto é excelente e após os exercícios eu me sentia mais disposta, menos estressada e com certeza mais leve, sem contar com a sensação de tirar um peso dos ombros, pois as atividades físicas ajudavam a relaxar, motivar e aumentar a autoestima. Gostaria que, durante esta pandemia, ele pudesse continuar, pois me ajudaram também num processo de ansiedade que estou passando atualmente por causa da covid-19, pois estou em casa todos os dias, o isolamento é muito ruim, às vezes me sinto sem ânimo, e as atividades físicas proporcionaram um motivo para levantar todos os dias”*.

De acordo com A. B. F. L.: *“foram momentos valiosos, que trouxeram um pouco de descontração em meio a essa pandemia, nos ajudando a ficar bem com a mente e o corpo. Trouxe-nos disposição para realizar as tarefas diárias, a aplicação da aula foi de forma muito dinâmica. Agradeço ao professor por ter esse olhar para o docente da educação especial uma vez que poucos projetos nos abrange, ficará guardado em nossa memória esses dias que tivemos voltados exclusivamente para nós”*.

Já I. P revelou: *“todo o desenvolvimento do projeto me ajudou a ter uma postura correta em minhas atividades cotidianas, e pretendo colocá-las em práticas e usar cada uma delas da melhor maneira possível no meu fazer diário como docente na Educação Especial”*.

A. L. O foi claro, ao dizer: *“este projeto trouxe muitos benefícios para o meu cotidiano, hoje já me sinto na necessidade de fazê-los diariamente, sem dizer na disposição proporcionada, sinto meu corpo relaxado e animado, o cansaço diário foi eliminado. Creio inclusive que sua aplicação com os alunos trariam os mesmos benefícios”*.

Os sujeitos da pesquisa foram avaliados no início e no fim do estudo. Nessa perspectiva, Pressi e Candotti (2005) consideram que é extremamente difícil separar o homem trabalhador do homem social, pois, sabe-se, não é apenas o local do trabalho que interfere no bem-estar do profissional, mas tudo que está em torno do seu ambiente de trabalho.

No entanto, após o programa de ginástica laboral desenvolvido na referida escola com base nas características do público-alvo e elaborado conforme as necessidades da amostra, os professores passaram a apresentar diferença para as

questões avaliadas e melhor postura e qualidade de vida dentro e fora do ambiente escolar.

Mesmo sabendo dos inúmeros benefícios deste estudo para a saúde dos sujeitos desta pesquisa, muita atenção foi dispensada aos possíveis riscos na sua implementação, com foco na saúde e qualidade de vida no ambiente escolar para os professores de Educação Especial.

Logo, foi preciso estar atento para evitar a prática exagerada e sem a devida postura que se espera da ginástica laboral preparatória, para que não pudesse ocasionar lesões sérias aos ligamentos, articulações, músculos e a própria estrutura óssea dos sujeitos da pesquisa. Daí a importância de um profissional capacitado e apto a aplicar e gerenciar as atividades físicas realizadas no ambiente de trabalho.

A necessidade de implantar um programa de ginástica laboral preparatória para a promoção da saúde de professores de Educação Especial, para que a função laboral seja exercida com mais prazer e saúde, fez surgir uma proposta de intervenção na promoção e manutenção da saúde desses profissionais numa prática cuja eficiência foi comprovada, principalmente quando incluída regularmente no expediente de trabalho.

A pesquisa desenvolvida dentro do contexto da metodologia deste estudo teve como participantes 15 professores de uma escola pública do município de Itapemirim-ES, num período de duração de quatro semanas, com a aplicação de questionários de caracterização desses docentes para a coleta dos dados, seguida da aplicação de um programa de ginástica laboral preparatória.

A pesquisa ocorreu em três etapas: primeira: pré-teste que constou da aplicação dos questionários aos sujeitos; segunda: ginástica laboral com frequência de cinco vezes semanais, duração de 30 minutos cada uma, no período de quatro semanas; e terceira: pós-teste em que os sujeitos responderam novamente aos questionários.

Ao final da pesquisa, constatou-se a presença de estresse ocupacional nos professores avaliados, sujeitos da pesquisa, mas com redução significativa dos níveis após a realização da ginástica laboral, além de redução sensível de dores no pescoço, cervical, costas superiores, médias e inferiores, pernas e pés.

Dessa forma, perceberam-se efeitos sensíveis da intervenção de atividades laborais no ambiente escolar em relação ao bem-estar subjetivo, funcionamento psicossocial e físico, bem como ao bem-estar geral dos professores participantes da pesquisa após a aplicação do programa de atividade laboral preparatória, diante da redução significativa das queixas associadas ao estresse laboral e dores musculoesqueléticas.

Ao concluir a análise dos resultados obtidos neste estudo, foi possível confirmar essa eficiência, em que um programa de ginástica laboral preparatória promoveu melhoria na qualidade de vida e redução de sintomas osteomusculares nesses docentes.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Presente na profissão de professor, a fadiga muscular, que impacta, negativa e diretamente, a qualidade de vida desses profissionais é oriunda dos efeitos negativos que as características da atividade docente produzem sobre sua saúde, conduzindo a efeitos, como prevalências de dor musculoesquelética em membros superiores, inferiores e dorso, devido ao alto índice de sobrecarga nessas regiões durante a prática diária.

As atividades do professor desencadeiam inevitavelmente, ao longo do tempo, um aumento da frequência de dor nessas regiões, o que faz com que seja imprescindível o estímulo de uma atividade que contemple a manutenção da postura e oriente a consciência corporal, mobilizando corretamente as musculaturas mais prejudicadas no trabalho.

O uso da atividade física por meio de um programa de ginástica laboral preparatória demonstrou, neste estudo realizado, a eficiência dessa intervenção no tocante à melhoria na qualidade de vida e saúde dentro e fora do ambiente escolar, trazendo resultados que evidenciam parte de um benefício da ginástica laboral na vida do profissional docente.

Ao final do estudo, foi possível observar, com base nos resultados obtidos, dentro de um período de quatro semanas de aplicação do programa de ginástica laboral preparatória, que a qualidade de vida dos praticantes alcançou melhor estado para dor e para as limitações por aspectos emocionais, além da redução nos sintomas de dor para as regiões do ombro, lombar e braço.

Foi possível compreender os benefícios da ginástica laboral no ambiente escolar no momento em que se identificou que ela contribui na redução de dor, além de oferecer condições para melhor qualidade de vida do docente. Percebeu-se, ainda, que a simples implementação de um programa de ginástica laboral preparatória, como forma de dar atenção à saúde do professor diante dos diferentes agentes que afetam a qualidade de vida desse profissional, influencia positivamente na redução dos sintomas e contribui para a atuação escolar mais saudável.

Dessa forma, espera-se que este trabalho sirva como embasamento e abra possibilidades para pesquisas futuras relacionadas ao tema e extensão do programa



de ginástica laboral preparatória aos alunos e demais funcionários da escola. De certo, à medida que se dispensa maior tempo de aplicação do programa, também se confere maior aprofundamento no que diz respeito à sua relação com outros efeitos possíveis da ginástica laboral.

## REFERÊNCIAS

- ABRAHAM, C; GRAHAM-ROWE, E. Are worksite interventions effective in increasing physical activity? A systematic review and meta-analysis. **Health Psychol Rev.**, v. 3, n. 1, p. 108-144, 2009.
- ALVAR, B. **Resistance training for the aging adult: An evidencebased approach.** National Strength and Conditioning Association (NSCA-USA). 2013. Disponível em: <[https://www.nasca.com/videos/resistance training for the aging adult](https://www.nasca.com/videos/resistance-training-for-the-aging-adult)>. Acesso em: 19 set. 2020.
- ARRUDA, B. R. B.; ZUKOWSKY-TAVARES, C. Evaluation of a program of labor gymnastics in a company in the municipality of Itapeceira da Serra-SP. **International Journal of Development Research**, v. 8, n. 4, p. 152-156, 2018.
- BAÑUELOS, S. F. **La Actividad Física orientada hacia La Salud.** Espanha: Ed. Nueva, 2006.
- BEURSKENS, A. J. H. M. et al. Fadiga entre trabalhadores: validade de uma medida do questionário. **Occup. Environ. Med.**, v. 57, p. 353-357, 2000.
- BOGAERT, I. et al. The physically active lifestyle of Flemish secondary school teachers: a mixed approach towards developing a worksite physical activity intervention. **Health Educ. J.**, v. 32, n. 2, p. 82-101, 2009.
- BROWN, E. K. **Learning Disabilities.** Understanding the problem and managing the challengers. Ed. Langdon Street Press, 2008.
- BROWN, M.; RALPH, S. A identificação do estresse em professores. In: DUNHAM, J.; VARMA, V. (Ed.). **Stress in Teachers.** London: Wurr Publishers, 2008.
- BUELL, M. J.; HALLAM, R. A.; GAMEL-MCCORMICK, M. Uma pesquisa sobre a percepção do professor de educação geral e especial em relação à inclusão. **International Journal of Disability**, v. 46, n. 2, p. 143-156, 2009.
- CAÑETE, I. **Humanização: desafio da empresa moderna.** 2. ed. São Paulo: Icone Editora, 2011.
- CARTWRIGHT, S.; COOPER, C. L. **Gerenciando o estresse no local de trabalho.** USA: Sage Publications, 2007.
- CHIU, T. W. et al. A study on the prevalence of and risk factors for neck pain in secondary school teachers. **Public Health**, v. 120, n. 6, p. 563-565, 2006.
- CHORNEY, L. A. **Crenças autodestrutivas e estresse nos professores.** Dissertation Abstract International, v. 58, p. 820, 2008.

- CONN, V. S. et al. Meta-analysis of workplace physical activity interventions. **Am. J. Prev. Med.**, v. 37, n. 4, p. 330-339, 2009.
- DELBIN, M. A.; MORAES, C. Por que implantar um programa de ginástica laboral na empresa? **Revista de Administração**, Espírito santo do Pinhal, v. 5, n. 9, p. 7-9, 2005.
- ELOFF, I. **Identificação de estressores para professores na implementação da educação inclusiva**. A paper presented at the International Special Education Congress, July 2001. United Kingdom: University of Manchester, 2001.
- ENGELBRECHT, P.; FORLIN, C. **Formação de professores em educação inclusiva na África do Sul**. Paper presented at 1st International Conference on Inclusion, July 1997. Brunei: Darussalam, 2007.
- ENGELBRECHT, P.; SWART, E.; ELOFF, I. Habilidades de estresse e enfrentamento de professores com alunos com síndrome de Down em salas de aula inclusivas. **South African Journal of Education**, v. 21, n. 4, 2001.
- FIMIAN, M. J.; SANTORO, T. M. Fontes e manifestações de estresse ocupacional relatadas por professores de educação especial em período integral. **Exceptional Children**, n. 62, p. 336-255, 2003.
- FREITAS, F. C. T.; SWERTS, O. S. D.; ROBAZZI, M. L. C. A ginástica laboral como objeto de estudo. **Fisioter. Bras.**, v. 10, n. 5, p. 364-70. 2012.
- GALLEN, V.; KARLENZIG, B.; TAMNEY, I. A carga de trabalho e a vida profissional de professores. **Education Quarterly Review**, v. 2, n. 4, 2005b.
- GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, maio/ago. 2005. Disponível em: [www.scielo.br/pdf/ep/v31n2/31n2.pdf](http://www.scielo.br/pdf/ep/v31n2/31n2.pdf). Acesso em: 19 set. 2020.
- GEORGE, N. L. et al. Sair ou ficar: um estudo exploratório de professores de alunos com distúrbios emocionais e comportamentais. **Remedial and Special Education**, n. 16, p. 227-236, 2005.
- GROENEVELD, I. et al. Lifestyle-focused interventions at the workplace to reduce the risk of cardiovascular disease – a systematic review. **Scand. J. Work, Environ. Health**, v. 36, n. 3, p. 202-215, 2010.
- GUDZUNE, K. et al. Strategies to prevent weight gain in workplace and college settings: a systematic review. **Prev. Med.**, v. 57, n. 4, p. 268-277, 2013.
- GUIMARÃES, M. A. T. A Influência de um programa de Ginástica Laboral sobre a diminuição da intensidade da dor corporal. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 2, n. 7, p. 69-80, jan./fev. 2008. Disponível em: [www.rbpfex.com.br/index.pfex/article/viewFile/67/66](http://www.rbpfex.com.br/index.pfex/article/viewFile/67/66). Acesso em: 19 set. 2020.

HASSON, H.; BROWN, C.; HASSON, D. Factors associated with high use of a workplace web-based stress management program in a randomized controlled intervention study. **Health Educ. Res.**, v. 25, n. 4, p. 596-607, 2010.

JACKSON, S. E.; SCHWAB, R. C.; SCHULER, R. S. Compreendendo o fenômeno burnout. **Journal of Applied Psychology**, v. 71, n. 4, p. 630-640, 2006.

JARVIS, M. Estresse do professor: uma revisão crítica de descobertas recentes e sugestões para direções de pesquisas futuras. **Teacher Support Network**, n. 14, 2002. Disponível em: [www.google.com/searchteachersupport.org.uk/](http://www.google.com/searchteachersupport.org.uk/). Acesso em: 19 set. 2020.

KOVESS-MASFETY, V. et al. Do teachers have more health problems? Results from a French cross-sectional survey. **BMC Public Health**, n. 6, p. 101, 2006.

KYRIACOU, C. Estresse do professor: passado e presente. In: DUNHAM, J.; VARMA, V. (Eds.). **Stress in teachers**. London: Whurr Publishers, 2008.

KYRIACOU, C. Estresse do professor: direção para pesquisas futuras. **Educational Review**, v. 53, n. 1, p. 27-35, 2001.

LEE, I. M. et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. **Lancet**, v. 380, n. 9.838, p. 219-229, 2012.

LIMA, V. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

LINNAN, L. et al. Results of the 2004 National Worksite Health Promotion Survey. **Am. J. Public Health**, v. 98, n. 8, p. 1.503-1.509, 2008.

LISBÔA, F. A. C. P.; NOGUEIRA, N. I. O.; SÁ, M. T. Ginástica Laboral e Qualidade de Vida do Trabalhador: uma revisão de literatura. **Revista Movimento**, v. 9, n. 3, p. 499-510, 2016.

MALIK, S. H.; BLAKE, H.; SUGGS, L. S. A systematic review of workplace health promotion interventions for increasing physical activity. **Br. J. Health Psycho**, v. 19, n. 1, p. 149-180, 2014.

MARTINS, C. O.; DUARTE, M. F. S. Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, Brasília, v. 8, n. 4, p. 07-13, 2000.

MARTINS, G. C.; BARRETO, S. M. G. Vivências de ginástica laboral e melhoria da qualidade de vida do trabalhador: resultados apresentados por funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Paulo (Campus São Carlos). **Motriz**, Rio Claro-SP, v. 13, n. 3, p. 214-224, 2007.

MCMANUS, M. E.; KAUFFMAN, J. M. **Condições de trabalho de professores de alunos com transtornos do comportamento**: uma pesquisa nacional. *Behavioural Disorders*, n. 16, p. 247-259, 2001.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral**: princípios e aplicações práticas. 3. ed. Barueri: Manole, 2012.

MIILUNPALO, S. Evidence and theory based promotion of health-enhancing physical activity. *Public Health Nutr.*, n. 4, 2B, p. 725-728, 2011.

NAGEL, L.; BROWN, S. **O ABC do gerenciamento do estresse do professor**. *The Clearing House*, n. 76, p. 255-258, 2013.

O'DRISCOLL, M. P.; BEEHR, T. Efeitos moderadores do controle percebido e necessidade de clareza nas relações entre estressores de papéis e reações afetivas dos funcionários. *Journal of Social Psychology*, n. 140, p. 151-159, 2000.

OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da ginástica laboral, D.O.R.T/ L.E.R. (causa e consequências)**. 13. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.

OLIVIER, M. A. J.; VENTER, D. J. L. A extensão e as causas do estresse nos professores da região de George. *South African Journal of Education*, v. 23, n. 3, p. 186-192, 2003.

PARK, H. et al. Effects of workplace nutrition education program tailored for the individual chronic disease risks. *Korean J. Nutr.*, v. 43, n. 3, p. 246-259, 2010.

PAVÃO, S. T. G.; LA TORRE, M. Os efeitos da ginástica laboral no ambiente escolar. **DO CORPO**: Ciências e Artes, Caxias do Sul, v. 6, n. 1, 2016.

PELSMA, D. M.; RICHARD, G. V. Pesquisa sobre a qualidade da vida profissional dos professores: um relatório preliminar sobre uma medida do estresse dos professores, satisfação no trabalho e implicações para os conselheiros escolares. Paper presented at the annual convention of the American Association for Counseling and Development, Washington, 2008. **Anais...** Washington, 2008.

PITHERS, R. T.; SODEN, R. Estresse e tensão de professores escoceses e australianos: um estudo comparativo. *British Journal of Educational Psychology*, n. 68, p. 269-279, 2008.

POLETTI, S. S. **Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral, implicações metodológicas**. 2002. 146 f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de engenharia. Porto Alegre, 2002.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral**. São Leopoldo: Ed. Unisinos, 2005.

QUEIRÓZ, M. F. F. **Compreendendo o conceito de fadiga**: um estudo de caso dos trabalhadores em uma indústria gráfica. (Tese Doutorado). 2003. 230 f. – Programa

de Pós-Graduação em Saúde Pública, Departamento de Saúde Ambiental, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2003.

RAMÍREZ, W.; VINACCIA, S.; RAMÓN, G. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. **Rev. Est. Soc.**, n. 18, p. 67-75, 2004.

REVERTER MASIÀ, J. M.; JOVÉ DELTELL, C. Ejercicio físico y cognición. **Apunts Med. Esport**, n. 47, p. 37, 2012.

SALIBIAN, J. **Ginástica Laboral: resultados e benefícios de um programa para educadores e servidores dos centros municipais de Educação Infantil (Cmeis) de Curitiba.** (Monografia). 2005. 91 f. – Programa de Pós-Graduação Lato Sensu. Especialização em Educação Física. UFPR, Curitiba, 2005. Disponível em: [www.imap.curitiba.pr.gov.br/content/uploads/Ginasticalaboral.pdf](http://www.imap.curitiba.pr.gov.br/content/uploads/Ginasticalaboral.pdf). Acesso em: 19 set. 2020.

SAMPAIO, A. A.; OLIVEIRA, J. R. G. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física**, Marechal Cândido Rondon, v. 7, n. 13, p. 71-89, 2008.

SERRA, M. V. G. B.; PIMENTA, L. C.; QUEMELO, P. R. V. Efeitos da Ginástica Laboral na Saúde do Trabalhador: uma revisão da literatura. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 4, n. 3, p. 197-205, 2014.

SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 115-120, 2010.

SMYLIE, M. A. Stress dos professores em tempos de reforma. In: VANDENBERGHE, R.; HUBERMAN, A. M. (Ed.). **Understanding and preventing teacher burnout**. Cambridge: Cambridge University Press, 2009.

STEENKAMP, C. **Estresse aguardando julgamento em um ambiente correcional.** Unpublished Master's Dissertation, University of the Western Cape, 2013.

SUTHERLAND, V. J.; COOPER, C. L. **Gerenciamento Estratégico de Estresse.** London: Palgrave Publishers, Ltd., 2010.

TEIXEIRA, P. et al. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. **Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.**, v. 9, n. 1, p. 78, 2012.

TRAVERS, C. J.; COOPER, C. L. Stress no ensino. In: SHORROCKS-TAYLOR; D (Ed.). **Directions in educational psychology**. London: Whurr, 2007.

TUNG, R. L.; KOCH, J. L. Administradores da escola: fontes de estresse e formas de lidar com isso. In: COOPER, C. L.; MARSHALL, J. (Ed.). **White Collar and Professional Stress**. USA: John Wiley & Sons, 2000.

VAN DICK, R. et al. Estresse e tensão no ensino: uma abordagem de equações estruturais. **British Journal of Educational Psychology**, n. 71, p. 243-259, 2001.

VERDONK-KLEINJAN, W. et al. Effects of a workplace-smoking ban in combination with tax increases on smoking in the dutch population. **Nicotine Tob. Res.**, v. 13, n. 6, p. 412-418, 2011.

WARREN, E.; TOLL, C. **A pasta de trabalho sobre estresse**. London: Brearly Publishers, 2003.

WHO. Regional Office for Europe. **Good practice in occupational health services: a contribution to workplace health**. Copenhagen: [s.n.], 2002.

WHO/WEF. **Preventing non communicable diseases in the workplace through diet and physical activity: WHO/World Economic Forum report of a joint event**. Geneva: World Health Organisation/World Economic Forum, 2008.

YANG, X. et al. Relationship between quality of life and occupational stress among teachers. **Public Health**, v. 123, n. 11, p. 750-755, 2009.

YIN, R. K. **Pesquisa, projeto e métodos de estudo de caso**. 3. ed., v. 5. Thousand Oaks: Sage, 2003.

ZACHARIA, S. et al. Internet-based physical activity interventions at the worksite: a systematic review. **Am. J. Health Stud.**, v. 28, n. 3, p. 114-126, p. 2013.

## APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO 01

Identificação: \_\_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( )  
 Idade: \_\_\_\_\_ Tempo de serviço: \_\_\_\_\_ Turno: \_\_\_\_\_ Jornada semanal: \_\_\_\_\_  
 Escolaridade: ( ) Ensino Superior ( ) Pós Graduação Lato Sensu ( ) Pós-graduação *stricto sensu*  
 Em quantos locais trabalha: \_\_\_\_\_ / Utiliza algum remédio controlado? Sim ( ) Não ( )  
 Possui diabetes? Sim ( ) Não ( ) / Possui hipertensão? Sim ( ) Não ( )  
 Fumante? Sim ( ) Não ( ) / Dorme em média quantas horas por dia: \_\_\_\_\_  
 Pratica alguma atividade física? Sim ( ) Não ( ) / Em caso de afirmativo, qual? \_\_\_\_\_  
 Quantas vezes por semana? 1 a 3 vezes por semana ( ) / 4 dias ou mais vezes ( )  
 Já realizou ginástica laboral? Sim ( ) Não ( )  
 Qual a postura mais usual no seu período de trabalho? De pé ( ) Sentado ( ) Mista ( )  
 Você considera seu trabalho repetitivo? Sim ( ) Não ( )  
 Você considera seu ritmo de trabalho intenso? Sim ( ) Não ( )

| <b>AValiação PESSOAL E DO TRABALHO</b>                           |       |                       |        |
|--|-------|-----------------------|--------|
| Quanto ao estado físico geral:                                   | Nunca | Com alguma frequência | Sempre |
| Sente algum tipo de desconforto nas costas ou coluna (lombar)?   |       |                       |        |
| Sente desconforto ou cansaço no braços e mãos?                   |       |                       |        |
| Sente desconforto ou cansaço nas pernas e pés?                   |       |                       |        |
| Sente desconforto ou cansaço no pescoço (cervical) ?             |       |                       |        |
| Sente desconforto ou cansaço nos ombros?                         |       |                       |        |
| Sente dores musculares gerais (na maior parte do corpo)?         |       |                       |        |
| Procura serviços médicos devido a dores musculares?              |       |                       |        |
| Permaneceu afastado do serviço devido a dores musculares?        |       |                       |        |
| Utiliza analgésicos para dores musculares?                       |       |                       |        |
| Sente dificuldades para realizar atividades simples no trabalho? |       |                       |        |
| Sente dificuldade para dormir, devido a dor muscular?            |       |                       |        |
| Sente fadiga ao realizar alguma atividade física?                |       |                       |        |



| Quanto à satisfação e disposição no trabalho                                   |  |  |  |
|--|--|--|--|
| De maneira geral, está satisfeito com o seu trabalho?                          |  |  |  |
| O ambiente de trabalho é harmônico?  |  |  |  |
| Sente alto nível de estresse no ambiente de trabalho?                          |  |  |  |
| Tem boa convivência com os colegas de trabalho?                                |  |  |  |
| Sente maior disposição para realizar as atividades ao chegar?                  |  |  |  |
| Sente maior disposição para realizar as atividades após o intervalo (recreio)? |  |  |  |

Fonte: Adaptado de Pavão e La Torre, 2016.

## APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO 02

Identificação: \_\_\_\_\_ Aplicação: 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )

| <b>AVALIAÇÃO PESSOAL E DO TRABALHO</b>                         |               |             |                 |                |
|--|---------------|-------------|-----------------|----------------|
|  | <b>NENHUM</b> | <b>LEVE</b> | <b>MODERADO</b> | <b>INTENSO</b> |
| Após a realização das atividades laborais da semana:           |               |             |                 |                |
| Sente algum tipo de desconforto nas costas ou coluna (lombar)? |               |             |                 |                |
| Sente desconforto ou cansaço no braços e mãos?                 |               |             |                 |                |
| Sente desconforto ou cansaço nas pernas e pés?                 |               |             |                 |                |
| Sente desconforto ou cansaço no pescoço (cervical)?            |               |             |                 |                |
| Sente desconforto ou cansaço nos ombros?                       |               |             |                 |                |
| Sente dores musculares gerais (na maior parte do corpo)?       |               |             |                 |                |
| Sente-se mais fadigado ou cansado?                             |               |             |                 |                |

|   | <b>SIM</b> | <b>NÃO</b> |  |
|---|------------|------------|--|
| Após a realização das atividades laborais da semana:        |            |            |  |
| Sentiu-se mais disposta a realizar suas atividades diárias? |            |            |  |
| Sentiu menos estresse?                                      |            |            |  |

Fonte: Adaptado de Pavão e La Torre, 2016.

## APÊNDICE C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada **Programas de promoção de ginástica laboral para a redução da fadiga de professores da Educação Especial do Ensino Fundamental I (1º ao 5º ano) do município de Itapemirim-ES**, desenvolvida pelo mestrando Vinícius da Silva Freitas do Curso de Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação da Faculdade Vale do Cricaré-ES, sob a supervisão do Prof. Dr. José Roberto Gonçalves de Abreu.

Ao assinar este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, você concorda em participar da pesquisa, respondendo a um questionário com perguntas sobre a temática da ginástica laboral para a redução da fadiga de professores da Educação Especial defendida neste estudo. Essa pesquisa ajudará a analisar o impacto de programas de promoção de ginástica laboral preparatória para a redução da fadiga e, conseqüentemente, a melhoria da qualidade de vida de professores de Educação Especial do Ensino Fundamental I do município de Itapemirim-ES.

Os resultados da pesquisa serão posteriormente publicados em periódicos, mas, em nenhum momento, você será identificado, terá nenhum gasto ou ganho financeiro por sua participação nesta pesquisa, podendo, a qualquer momento, retirar seu consentimento de participação, sem sofrer nenhum prejuízo ou coação. Em caso de dúvida sobre a pesquisa, você pode entrar em contato com o responsável Vinícius da Silva Freitas pelo telefone (028) 99959-5016.

Itapemirim \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020.

Eu aceito participar, voluntariamente, da pesquisa acima descrita, depois de ter sido devidamente informado(a) de todas as etapas dela.

---

Participante da pesquisa

---

Responsável pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

**APÊNDICE D – QUESTIONÁRIO UTILIZADO COM OS DOCENTES DA  
EDUCAÇÃO ESPECIAL APÓS A APLICAÇÃO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA  
LABORAL PREPARATÓRIA**

1. Após a realização dos exercícios durante esta semana, está sentindo algum tipo de desconforto nas costas ou coluna (lombar)?

- ( ) Nenhum                      ( ) Moderado  
( ) Leve                         ( ) Intenso

2. Após a realização dos exercícios durante esta semana, está sentindo desconforto ou cansaço nos braços e mãos?

- ( ) Nenhum                      ( ) Moderado  
( ) Leve                         ( ) Intenso

3. Após a realização dos exercícios durante esta semana, está sentindo desconforto ou cansaço nas pernas e pés?

- ( ) Nenhum                      ( ) Moderado  
( ) Leve                         ( ) Intenso

4. Após a realização dos exercícios durante esta semana, está sentindo desconforto ou cansaço no pescoço (cervical)?

- ( ) Nenhum                      ( ) Moderado  
( ) Leve                         ( ) Intenso

5. Após a realização dos exercícios durante esta semana, está sentindo desconforto ou cansaço nos ombros?

- ( ) Nenhum                      ( ) Moderado  
( ) Leve                         ( ) Intenso

6. Após a realização dos exercícios durante esta semana, está sentindo dores musculares gerais (na maior parte do corpo)?

- ( ) Nenhuma                      ( ) Moderada  
( ) Leve                         ( ) Intensa

7. Após a realização dos exercícios durante esta semana, sentiu-se muito fadigada ou cansada?

- Nenhuma                       Moderada  
 Leve                               Intensa

8. Após a realização dos exercícios durante esta semana, sentiu-se mais disposta a realizar suas atividades diárias?

- Sim                               Não

9. Após a realização dos exercícios durante esta semana, sentiu-se com menos estresse?

- Sim                               Não

10. Comente a sua participação no projeto, a realização, as mudanças corporais que você obteve, as formas de aplicação das atividades e a necessidade de aplicação desse projeto na vivência diária do docente da Educação Especial.

- Resposta pessoal