

Programas de Promoção de Saúde Para o Trabalhador Escolar: Ginástica Laboral e Controle do Estresse

Ricardo Martineli Massola

Mestre em Qualidade de Vida, Saúde Coletiva e
Atividade Física na UNICAMP

Clovet Ginciene

Graduada em Administração de Empresas e Educação Física

Suzana Bastos Ribas Koren

Mestre em Educação Física na UNICAMP

Ana Cláudia Alves Martins

Especialista em Gestão da Qualidade de Vida na Empresa – UNICAMP

Atualmente, cresce a prática de implantação de programas para a promoção de saúde e melhoria da qualidade de vida em ambientes de trabalho. Entretanto, esta prática ainda é uma realidade pouco desenvolvida nas escolas, ficando vinculada, na maioria das vezes, a projetos de pesquisas acadêmicas provenientes de universidades. O fato é que a saúde do trabalhador, entre eles os trabalhadores escolares co-

mo professores, merendeiras e faxineiras, possui acometimentos específicos, tais como as doenças músculo-esqueléticas e as doenças mentais, resultantes de nosso estilo de vida e da organização social produtiva (MASSOLA, 2007a).

Para que tais situações sejam amenizadas, o desenvolvimento de programas de promoção de saúde e melhoria da qualidade de vida possui ação efetiva, desde que realizado com uma metodologia adequada.

O presente capítulo tem por objetivo discutir e orientar a respeito de metodologias para o desenvolvimento de programas que abordem a saúde músculo-esquelética e o estresse nas escolas, tendo como foco o seu trabalhador. Entre os programas, destacamos a prática de atividades físicas, principalmente através da ginástica laboral, e o gerenciamento de estresse, através de práticas corporais.

AS ETAPAS DE IMPLANTAÇÃO DE PROGRAMAS DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Apesar de possuírem particularidades, os programas de promoção de saúde e qualidade de vida podem seguir uma metodologia comum para a obtenção do sucesso em sua implantação. Podemos seguir o modelo de gestão adaptado por Massola (2007b), como segue:

1ª Etapa: Gestores

Devemos identificar os representantes da escola que serão os responsáveis pelos programas e referências que deverão buscar o apoio da diretoria.

2ª. Etapa: Sensibilização

Nesta etapa, devemos transmitir informações importantes sobre os temas selecionados. Utilize palestras, pôsteres, informativos escritos, avaliações gerais (como pressão arterial, índice de massa corporal, etc.) e encontros de saúde.

3ª. Etapa: Mudança do estilo de vida

É o desenvolvimento do programa propriamente dito. Deve ser composto por uma avaliação inicial (como avaliação da dor, consumo de medicamentos, estresse, ou qualquer índice relevante para o programa), pelas atividades do programa (exercícios físicos, controle da alimentação, etc.) e finalizado com uma reavaliação dos índices iniciais.

4ª. Etapa: Ambiente de suporte

A promoção de mudanças no ambiente da escola irá proporcionar aos seus trabalhadores (e estimular os alunos) a ter hábitos mais saudáveis. Adaptação de locais próprios para a prática de atividades físicas, readequação de mobiliários e uma sala de relaxamento são exemplos de ambientes de suporte.

5ª. Etapa: Avaliação dos resultados

Avaliar os resultados de todo o processo com uma frequência pré-estabelecida.

PROGRAMAS PARA A SAÚDE MÚSCULO-ESQUELÉTICA: A GINÁSTICA LABORAL

Apesar da pouca especificidade de estudos sobre o número de afastamentos de professores por causas músculo-esqueléticas, Brandolt (2006) relata que, no Estado de Santa Catarina, as doenças do sistema ósteo-muscular e do tecido conjuntivo (ou seja, lombalgias, tendinites e tenossinovites) apontam como a segunda maior causa de afastamento entre os servidores públicos, perdendo apenas para as doenças mentais. Uma forma de intervenção nestes problemas é a atividade física, pois, por meio dela, os funcionários podem recuperar sua energia, relaxar e diminuir seus problemas de saúde.

A Ginástica Laboral é um conjunto de exercícios físicos realizados pelos trabalhadores no ambiente de trabalho e durante o expediente, com duração de 10 minutos. É caracterizada pela pausa do trabalhador em suas atividades laborais para

a prática de uma atividade física programada e sistematizada. Há vários tipos de Ginástica Laboral, classificados de acordo com seu horário de realização e função, que vai desde o aquecimento de grupos musculares que são requisitados na rotina de trabalho (Ginástica de Aquecimento ou Preparatória), a quebra da rotina laboral (Ginástica Compensatória ou de Pausa) e o relaxamento dos grupos musculares mais exigidos (Ginástica de Relaxamento ou Final de Expediente).

Os objetivos da Ginástica Laboral são muitos, complementando-se e variando desde benefícios físicos a psicológicos, como promover a integração entre os funcionários, desenvolvimento da consciência corporal, motivação e disposição para o trabalho, prevenção de doenças ocupacionais, prevenção de acidentes de trabalho e promoção da saúde.

Após levantamento dos afastamentos e sintomatologias decorrentes das lesões por esforço repetitivo (LER) de membros superiores, Pereira (1998) aplicou um programa de Ginástica Laboral e ministrou palestras de orientação sobre postura e ergonomia. Como resultado, observou que as queixas iniciais de LER desapareceram ou diminuíram em 72,2% dos funcionários sintomáticos após 4 meses de programa. Outros benefícios foram relatados, como diminuição da tensão, aumento da integração do grupo e melhor disposição para as atividades diárias. Sendo assim, vemos que as escolas podem utilizar a Ginástica Laboral como forma de melhorar os aspectos de saúde de seus professores.

ASPECTOS PRÁTICOS DA GINÁSTICA LABORAL

Para o melhor funcionamento do programa de Ginástica, alguns aspectos práticos podem ser levados em consideração. Primeiramente, deve-se estabelecer o gestor do programa, ou seja, quem é o responsável. Por sua formação e conhecimento da área, o professor de educação física é um dos profissionais indicados para assumir tal responsabilidade.

Ao iniciar o programa, uma palestra de sensibilização é fundamental. Esta deve abordar o que é a Ginástica Laboral e, principalmente, seus objetivos. Nela, deve-se ressaltar que a participação de todos é fundamental para o sucesso do pro-

grama. Cartazes, panfletos e outras formas de sensibilização também podem e devem ser agregadas à palestra.

Antes do início da prática, o gestor do programa precisa buscar os dados relevantes de saúde que sofrerão influência durante o programa. Um questionário sobre dor (se o professor possui alguma dor ou incômodo, sua localização e intensidade), fadiga (perguntas sobre o quanto a fadiga interfere em seu dia-a-dia), capacidade para o trabalho, absenteísmo por problemas ósteo-musculares e consumo de medicamentos analgésicos e anti-inflamatórios pode ser aplicado. Este mesmo questionário deverá ser reaplicado periodicamente para que se observe a evolução dos índices. Seus resultados deverão ser organizados em relatórios que poderão ser apresentados aos professores, fato que servirá como forma de uma nova sensibilização.

As aulas de Ginástica Laboral deverão ser organizadas de acordo com os resultados do questionário. Exercícios específicos de prevenção podem ser realizados nos locais de maior queixa dos professores. Estes exercícios poderão variar entre atividades de aquecimento, fortalecimento, alongamento e relaxamento. Para estimular e motivar a participação faz-se uso de bastões, bolas e elásticos.

Outro importante dado para a gestão do programa e que auxilia a motivação é a divulgação do número de participantes, bem como a divulgação de fotos dos grupos participantes. Ministras palestras sobre temas relacionados ao programa como postura e ergonomia, é de extrema importância. Sabemos que as intervenções educacionais possuem um papel importante na redução de absenteísmo futuro e na prevenção da dor lombar crônica. Estas podem ser feitas no próprio período de prática da Ginástica Laboral.

A Ginástica Laboral deve se associar à ergonomia para estimular a reeducação postural e diminuir o grau de risco de lesões, pois a realidade do professor não permite posturas adequadas, exigindo contrações musculares estáticas, levando a sobrecarga do sistema músculo-esquelético. Para isso, deve-se estimular o investimento em mobiliário e em tecnologia e buscar novas formas de se minimizar a carga de trabalho.

PROGRAMAS PARA A SAÚDE MENTAL: O ESTRESSE

Há milhares de anos o homem foi desenvolvendo um conjunto de respostas fisiológicas, comportamentais, cognitivas e emocionais para adaptar-se e sobreviver durante nosso processo de evolução. O estresse é caracterizado por um conjunto de reações emocionais, cognitivas, comportamentais e fisiológicas de nosso organismo em resposta aos aspectos prejudiciais do ambiente, de sua organização social e de nossa função desempenhada. Dentro destas funções, uma das mais relatadas na literatura científica como sendo grande fonte de estresse é a do professor.

O estresse sempre esteve presente desde os primórdios da evolução humana, só que hoje a intensidade dos estímulos no nosso dia-a-dia é maior e toda essa mudança significativa e constante gera uma necessidade de adaptação por parte do organismo, que por sua vez reage usando suas reservas de energia. Esse desgaste na resistência do organismo pode gerar inúmeras doenças físicas e psicológicas.

Para explicar quando a capacidade de defesa natural do organismo é excedida, Hans Selye, em 1936, desenvolveu o conceito de estresse, que antes era usado somente na física para demonstrar o desgaste de materiais. Em seus estudos, Selye observou que o estresse produz reações de defesa e adaptação, que descreveu como síndrome de resposta-adaptação do indivíduo (General Adaptation Syndrome). As pesquisas de Selye indicaram a existência de um padrão de respostas frente ao estresse, que ele separa em três fases: fase de alarme, fase de resistência e fase de exaustão, definido como modelo Trifásico de Selye.

Na primeira fase, chamada de reação de Alerta ou Reação Aguda ao Estresse nosso cérebro, independentemente de nossa vontade, interpreta alguma situação como ameaçadora, deixando nosso organismo pronto para luta ou fuga.

A segunda fase, a da Resistência, acontece quando a tensão no nosso organismo se acumula, e sua principal característica são flutuações na nossa rotina, por exemplo, algumas situações que não estressariam antes agora se tornaram fontes estressoras.

E durante a terceira fase, a Exaustão, acontece uma queda acentuada de nossos mecanismos de defesa, onde estamos

propensos a desenvolver doenças físicas e psicológicas (MAS-SOLA, 2007c).

Diversas pesquisas apontam as principais situações e condições ambientais enfrentadas pelos professores que são causadoras de estresse. Entre elas, temos:

Físicas: barulho (seja dos alunos, nos corredores ou da rua); temperatura; Iluminação (sala de aula deve ter iluminação que permita a execução de todas as tarefas sem que haja cansaço visual); substâncias tóxicas (exposição ao cotidiano das drogas, prejudicando o ambiente escolar e exposição ao pó de giz, que pode provocar alguns problemas alérgicos e respiratórios).

Psicológicas: pela exposição ao sofrimento e cuidados com indivíduos e a necessidade de assumir, muitas vezes uma posição de “mãe” ou “pai”.

Cognitivas: devido aos altos níveis de concentração e atenção gastos.

Gerenciamento: muitas vezes a escola e sua respectiva delegacia de ensino não possuem objetivos claros nem sistema de gerenciamento.

Demanda Ocupacional: o estresse pode ser gerado pelo trabalho em diversos turnos, sem tempo para o descanso necessário, com refeições prejudicadas e sem tempo para o lazer, pois o professor deve elaborar aulas e atividades, corrigir trabalhos ou provas e realizar outras funções burocráticas. As classes possuem número excessivo de alunos.

Autonomia: existe uma queixa generalizada de falta de poder de tomada de decisões.

Suporte Social: Muitas vezes os professores se sentem sem apoio ou um canal de discussão sobre assuntos pertinentes com outros professores. Um apoio comunitário, da direção e de outros professores pode ser benéfico nestes casos.

Instalações: Algumas escolas não possuem instalações adequadas à prática do ensino.

O CONTROLE DO ESTRESSE PELAS PRÁTICAS CORPORAIS

Em muitos casos, os professores não conseguem modificar as situações ou agentes estressores. Dessa forma, precisamos aprender alguns mecanismos que nos favoreçam ao enfrentamento e à adaptação ao estresse. Entre essas ferramentas destacamos algumas práticas corporais. Para sua efetivação, devemos seguir o modelo de implantação de programas, com um processo de sensibilização inicial (falando sobre o estresse, suas causas, conseqüências e programas de gerenciamento de estresse), mudança do estilo de vida (com a avaliação da situação atual e realização de um projeto) e instalação de um ambiente de suporte (como uma sala de relaxamento ou para a prática de atividades corporais).

YOGA

As práticas de Yoga caracterizam-se pela permanência numa condição de controle e conforto, sugerindo relaxamento e prazer ao praticante. As práticas de exercícios respiratórios da Yoga associados à meditação promovem a diminuição da ansiedade, tolerância ao estresse físico, bem como sua prática promove o relaxamento. Além disso, tem efeito hipotensor e de melhora do sono (OLIVEIRA, OLIVEIRA & MARTINS, 2007).

TAI CHI CHUAN

È uma seqüência de movimentos leves e suaves, que trabalham a concentração, coordenação e equilíbrio. As seqüências de movimentos envolvem todo o corpo desenvolvendo a força interna, flexibilidade e previnem doenças. Promove a melhora na circulação sanguínea, afeta positivamente o sistema imunológico do praticante e diminui a ansiedade, principalmente por causa do controle da respiração e da concentração exigida (OLIVEIRA, OLIVEIRA & MARTINS, 2007).

DEMAIS ATIVIDADES

Todos os estudos que associam a prática da atividade física e estresse mostram que, independente da intensidade e duração, o exercício possui efeito benéfico sobre os sintomas e manifestações do estresse (MASSOLA, 2007c). Além de aliviar o estresse, promove um aumento na auto-estima, diminui depressão e isolamento social, promovendo também o aumento do bem-estar geral. Programas para alimentação saudável e controle da dieta (que pode ser alterada pelas situações de estresse) também são recomendados. Atividades específicas de relaxamento, como massagens, e a prática de meditação, também são recomendadas.

REFERÊNCIAS

BRANDOLT, P. R. M. **PROCESSO DE TRABALHO E SAÚDE DO PROFESSOR DO ENSINO MÉDIO: UMA ABORDAGEM ERGONÔMICA**. 201f. TESE (DOUTORADO EM ENGENHARIA DE PRODUÇÃO) – PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENGENHARIA DE PRODUÇÃO, UFSC, FLORIANÓPOLIS, 2006.

MASSOLA, R. M. **ETAPAS DE IMPLANTAÇÃO DE PROGRAMAS DE QUALIDADE DE VIDA E A MUDANÇA DE COMPORTAMENTOS**. IN: VILARTA, R.; SONATI, J. G. (ORG.). **DIAGNÓSTICO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA NA FUNDAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DA UNICAMP**. CAMPINAS: IPÊS EDITORIAL, 2007A. 93 p.

_____. **EXERCÍCIOS FÍSICOS NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA E CAPACIDADE DE TRABALHO E NA PREVENÇÃO DA DOR E FADIGA, ENTRE TRABALHADORES DE FÁBRICA**. 2007. 106f. DISSERTAÇÃO (MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA)-FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA. UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS, CAMPINAS, 2007B.

_____. **ESTRESSE “VERSUS” QUALIDADE DE VIDA: UMA ABORDAGEM PARA EDUCADORES**. IN: VILARTA, R. (ORG.). **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA PARA A QUALIDADE DE VIDA**. CAMPINAS, IPÊS EDITORIAL, 2007C. 229 p.

OLIVEIRA, G.; OLIVEIRA, J. D. F.; MARTINS, A. C. A. **GERENCIAMENTO DO ESTRESSE ATRAVÉS DE PRÁTICAS CORPORAIS**. . IN: VILARTA, R.; SONATI, J. G. (ORG.). **DIAGNÓSTICO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA NA FUNDAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DA UNICAMP**. CAMPINAS: IPÊS EDITORIAL, 2007. 93 p.

PEREIRA, T.I. **ATIVIDADES PREVENTIVAS COMO FATOR DE PROFILAXIA DAS LESÕES POR ESFORÇO REPETITIVO DE MEMBROS SUPERIORES**. 1998. DISSERTAÇÃO (MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA) - ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. 1998.