

**FACULDADE PATOS DE MINAS
GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

FLÁVIA SANTOS CUNHA MARCOLINO

**IMPORTÂNCIA DA CINESIOTERAPIA/GINÁSTICA
LABORAL EM DOCENTES COM PROBLEMAS
OSTEOMUSCULARES**

**PATOS DE MINAS
2013**

FLÁVIA SANTOS CUNHA MARCOLINO

**IMPORTÂNCIA DA CINESIOTERAPIA/GINÁSTICA
LABORAL EM DOCENTES COM PROBLEMAS
OSTEOMUSCULARES**

Artigo apresentado a Faculdade Patos de Minas como requisito parcial para a conclusão do curso de graduação em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Ms. Alex Rodrigo Borges

**PATOS DE MINAS
2013**

FACULDADE PATOS DE MINAS
FLÁVIA SANTOS CUNHA MARCOLINO

IMPORTÂNCIA DA CINESIOTERAPIA/GINÁSTICA LABORAL EM DOCENTES COM PROBLEMAS OSTEOMUSCULARES

Artigo aprovado em _____ de _____ de _____ pela comissão examinadora constituída pelos professores:

Orientador: _____
Prof. Ms. Alex Rodrigo Borges
Faculdade Patos de Minas

Examinador: _____
Prof. Ms. Raphael Cezar Carvalho Martins
Faculdade Patos de Minas

Examinador: _____
Prof^a. Ms. Mariane Ferndandes Ribeiro
Faculdade Patos de Minas

615.825 MARCOLINO, Flávia Santos Cunha
M321i Importância da cinesioterapia/ginástica laboral
em docentes com problemas osteomusculares/Flávia
Santos Cunha Marcolino – Orientador: Prof. Ms. Alex
Rodrigo Borges. Patos de Minas: [s.n.], 2013.
19p.

Artigo de Graduação – Faculdade Patos de
Minas - FPM
Curso de Bacharel em Fisioterapia

1.Docentes 2.Doenças Osteomusculares
3.Cinesioterapia 4.Ginástica Laboral I.Flávia Santos
Cunha Marcolino II.Título

Fonte: Faculdade Patos de Minas - FPM. Biblioteca.

IMPORTÂNCIA DA CINESIOTERAPIA/GINÁSTICA LABORAL EM DOCENTES COM PROBLEMAS OSTEOMUSCULARES

Flávia Santos Cunha Marcolino*

Alex Rodrigo Borges**

RESUMO

A profissão docente é extremamente relevante para a construção de uma sociedade. Na mesma proporção de sua importância, têm-se as dificuldades inerentes a essa profissão que a tornam uma profissão que tem como característica o desgaste físico e mental. Diante das muitas doenças que podem acometer aos trabalhadores do magistério, tem-se o recorrente aparecimento de doenças osteomusculares, as quais vêm atrapalhar o desenvolvimento desses profissionais. Com base nessas discussões e a partir de pesquisa bibliográfica, o presente estudo faz exposições sobre a pertinência da atuação do profissional fisioterapeuta na instituição escolar, vindo contribuir para evitar os problemas osteomusculares, uma vez que atua de forma preventiva e terapêutica, ressaltando a importância da cinesioterapia/ginástica laboral aplicado aos profissionais docentes, apontando benefícios advindos dessa prática. Acredita-se, portanto, que os benefícios da cinesioterapia/ginástica laboral são estendidos aos alunos que, com professores mais saudáveis terão aulas com mais qualidade.

Palavras-chave: Docentes. Doenças Osteomusculares. Cinesioterapia/ginástica laboral.

* Graduanda em fisioterapia pela Faculdade Patos de Minas (FPM). flavialgfisio@hotmail.com

** Mestre em Educação pela Universidade Federal de Uberlândia. alexvze@msn.com

ABSTRACT

The teaching profession is extremely relevant for the construction of a society. In proportion to its importance, there are the difficulties inherent in this profession that a profession that is characterized by the physical and mental health. Given the many diseases that can affect workers of teaching, there is the recurring appearance of musculoskeletal diseases, which come hinder the development of these professionals. Based on these discussions and from literature review , this study makes presentations on the relevance of the role of physical therapists in the school come help to avoid musculoskeletal problems , since it acts in a preventive and therapeutic , emphasizing the importance of kinesiotherapy/gymnastics labor applied to professional teachers , pointing benefits from this practice . It is believed therefore that the benefits of kinesiotherapy/gymnastics labor are extended to students that teachers with more healthy will have classes with more quality.

Keywords: Teachers. Musculoskeletal Diseases. Kinesiotherapy/gymnastics labor.

1 INTRODUÇÃO

A profissão docente é uma das profissões consideradas mais importante na construção de uma sociedade mais cidadã. Entretanto essa profissão tem sido considerada muito árdua atualmente. Nesse sentido o professor vem sendo exposto a sobrecargas físicas, psicológicas e emocionais que acabam provocando-lhes muitas doenças. Muitos fatores como a ergonomia inadequada, fatores sociais e psicológicos, refletem na sala de aula, afetando o ambiente de trabalho do docente, causando-lhe muitas interferências (WEBBER; VERGANI, 2010).

Dentre os problemas que afetam à saúde desse trabalhador, têm-se destaque as patologias osteomusculares, as quais aparecem por diversas causas, entre elas, fatores biomecânicos, psicológicos, sociais, e características do cargo ocupacional do indivíduo (CARVALHO; ALEXANDRE, 2006). Dentre as principais patologias destacam-se os problemas de membros superiores os quais estão as tendinites, bursites, epicondilites, tenossinovites, cervicalgias e cervicobraquialgia (PORTO et al. 2004).

Com base nesta problemática que acomete os profissionais da educação, o presente trabalho tem como objetivo ressaltar a importância da cinesioterapia/ginástica laboral aplicado aos docentes, pois esta, tem como princípio proporcionar ao trabalhador uma melhor qualidade de vida no local de trabalho, prevenindo dores, diminuindo os acidentes de trabalho e melhor relacionamento entre os colegas (RODRIGUES et al., 2009).

Nesse sentido, através da pesquisa bibliográfica realizada por estudos em livros, pesquisas em bancos de dados na internet como Scielo, Lilacs, Bireme, Google Acadêmico e sítios de instituições de ensino superior, incluindo para buscas dissertações, teses e artigos, com suas publicações preferencialmente entre 2000 á 2012, utilizando como palavras-chave: docentes, doenças osteomusculares, cinesioterapia/ginástica laboral, têm-se exposições sobre a pertinência da atuação do profissional fisioterapeuta na instituição escolar, vindo contribuir para evitar os problemas osteomusculares, uma vez que atua de forma preventiva e terapêutica. Dessa maneira é ressaltada a importância da cinesioterapia/ginástica laboral como uma das formas utilizadas para prevenir e tratar possíveis patologias que possam vir acometer os trabalhadores, trazendo benefícios físicos e psicológicos.

Com esse intuito, o presente estudo vem apresentado em três seções: a primeira aborda a importância da profissão do docente; a segunda aponta os principais problemas osteomusculares apresentados pelos profissionais da educação; e a terceira ressalta a importância da cinesioterapia/ginástica laboral no auxílio das doenças osteomusculares apresentados por docente. Com tal estrutura, o presente estudo tem sua importância por colaborar, através da proposta de cinesioterapia/ginástica laboral, com uma nova filosofia de vida, incentivando mudança nos hábitos de vida desses trabalhadores não apenas nos momentos de exercícios orientados.

2 A IMPORTÂNCIA DA DOCÊNCIA PARA A SOCIEDADE E AS DIFERENTES REPRESENTAÇÕES SOBRE O PAPEL DO PROFESSOR

Acredita-se ser a docência, uma das profissões mais antigas da humanidade. Comumente, muito se fala de sua relevância para construção e transformação social. Nesse sentido, é pelas mãos de professores que são formados diferentes profissionais, tendo em mente a importante tarefa de formar para a cidadania. De acordo com Bulgraen (2010), os professores, têm um papel social de transformadores e de mediadores, os quais almejam, através das suas ações pedagógicas, ensinar os conhecimentos construídos e elaborados pela humanidade ao longo da história, contribuindo na formação de uma sociedade melhor. Sendo portanto, para este mesmo autor, profissionais que possuem, utilizam e produzem saberes específicos no desempenho de suas funções, tendo em suas mãos o comprometimento de ensinar aos seus educandos o conhecimento, propiciando a eles a oportunidade de participarem de maneira ativa da sociedade em que vivem.

Assumindo responsabilidade pelo poder de transformação da sociedade, o trabalho docente requer dos profissionais da educação, que estejam inseridos de maneira ativa no contexto social. Para Gadotti (1998) educadores e educadoras precisam engajar-se social e politicamente, percebendo as possibilidades da ação social e cultural na luta pela transformação das estruturas opressivas da sociedade classista, sendo imprescindível que conheçam a sociedade na qual atuam. Diante dessa visão tem-se o papel social dos professores como item indispensável a um contexto social mais igualitário uma vez que, nas palavras de Gadotti (1998, p. 90):

Ao novo educador compete refazer a educação, reinventá-la, criar as condições objetivas para que uma educação realmente democrática seja possível, criar uma alternativa pedagógica que favoreça o aparecimento de um novo tipo de pessoas, solidárias, preocupadas em superar o individualismo criado pela exploração do trabalho.

Com base em um papel social tão importante, o professor trabalha em um exercício contínuo de persuasão, sendo sua profissão, entendida por Gauthier e Martineau (1999), como um trabalho prioritariamente emocional, tendo a tarefa de

cativar seus alunos ou, mais do que isso, seduzir a mente e o coração. Nesse contexto, entende-se que a profissão de professor assume uma responsabilidade imensurável, necessitando de esforços físicos e emocionais.

Nesse sentido, é de sua responsabilidade ensinar conteúdos e habilidades importantes a uma profissão específica; intervir no processo ensino-aprendizagem, utilizando metodologias e recursos diferenciados; e assumir cada vez mais, a responsabilidade de formar pessoas transformadoras do meio social em que vivem, dialogando com temáticas e reflexões provenientes de cada época. O professor assume, portanto, a responsabilidade pela realização pessoal e profissional de seus alunos e ainda a responsabilidade de formação e transformação social (WEBBER; VERGANI, 2010).

De acordo com Gasparini et al. (2005), o papel do docente na atualidade vai além do processo de aprendizagem do aluno, ampliou-se sua função para fora da sala de aula, devendo este além de ensinar, estar engajado nas questões de planejamento escolar, tendo uma dedicação mais ampla, a qual se estende às famílias e à comunidade.

Por uma outra vertente, diante de tantas responsabilidades destinadas ao profissional docente, observa-se que a profissão do professor tem sofrido ao longo dos tempos, mudanças que interferem drasticamente no seu papel social, deixando lacunas entre o ideal e a realidade do trabalho, fazendo com que esse profissional sofra atualmente, uma crise de identidade (PASCHOALINO, 2008). Nas últimas décadas, o trabalho do professor, teve grandes transformações. Dentre outros fatores entende-se que no Brasil, assim como em outros países e diante das concepções de um mundo globalizado, houve várias mudanças na área da educação.

Esse novo contexto configura novas relações sociais:

O modelo globalizado e neoliberal definiu um novo perfil ao trabalho. As inovações tecnológicas e os novos métodos gerenciais implicaram ritmo acelerado, maior responsabilidade e complexidade das tarefas, e modificam, inclusive, os fatores determinantes da saúde desses trabalhadores, e a relação da instituição, e, por conseguinte, dos professores com os alunos. (WEBBER; VERGANI, 2010, p. 8809).

Aliado a desvalorização do papel social do professor tem-se na atualidade problemas relacionados ao crescimento no número de instituições particulares no

país, e a precariedade das condições de trabalho das instituições públicas (RIBEIRO, 2009).

De acordo com Webber e Vergani (2010) há também a presença de fatores como a ergonomia inadequada, fatores sociais e psicológicos, que vão desde os problemas que o aluno tem em casa e leva para a sala de aula, a violência dentro das escolas, o que reflete na sala de aula, afetando o ambiente de trabalho. Nesse sentido, para os autores apontados, diante desse novo contexto educacional, o magistério passa a ser visto como uma classe que vem perdendo prestígio, vendo seu ambiente de trabalho mais poluído a cada dia, acumulando tarefas fora da sala de aula. Os professores, a cada dia vem assumindo obrigações da família, e do próprio estado, tem a obrigação de modernizar-se e conseguir material com o dinheiro do próprio bolso (WEBBER; VERGANI, 2010).

Souza (2011) aponta que os professores nesse cenário atual precisam ser corajosos para enfrentar desafios desconhecidos, uma vez que, como a sociedade vem o tratando com sua desvalorização salarial, condições de trabalho impróprias, falta de integridade e descompromisso diante da sua função, esse profissional tem se sentido cada vez mais abandonado, desprotegido e sem estímulo para trabalhar com os alunos que buscam sonhos e expectativas de uma vida melhor.

Em consonância a esse ambiente conflituoso, fazem com que o trabalho do docente seja entendido como penoso, pois segundo Webber e Vergani (2010), é repleto de riscos acidentais, ambientais e ergonômicos. Essas características depreciam o ambiente de trabalho, causando doenças. Os autores apontam que os profissionais se expõem, ficam com a saúde vulnerável e, portanto, merecem sejam adotadas medidas de saúde preventivas.

Alicerçado nas considerações expostas, é inserido em um ambiente de caos que o professor vive e se relaciona, tentando manter a serenidade para a tarefa de educar, repassar valores, formar cidadãos e projetar a sociedade para o futuro (WEBBER; VERGANI, 2010). É sem dúvida, o profissional com a qual a sociedade deve se preocupar, buscando condições de trabalho menos penosas e por decorrência, mais satisfatórias.

3 PROBLEMAS OSTEOMUSCULARES OCORRIDOS EM DOCENTES

Diante das muitas transformações sociais, mudou-se também a relação do ser humano com o trabalho. Dessa maneira, atualmente o trabalho ocupa o papel central na vida do indivíduo, que comumente está exposto a sobrecargas físicas, psicológicas e emocionais em função de um ganho de capital satisfatório, ficando dessa forma, exposto a alterações que possam lhe causar menor qualidade de vida (DELIBERATO, 2002).

Embora a realidade descrita seja a de muitos profissionais, cabe refletir acerca do contexto dos docentes, uma vez que segundo Porto et al. (2004), esses profissionais têm merecido vários estudos recentemente devido as suas condições de trabalho. Nesse sentido Webber e Vergani (2010) apontam ser o trabalho do professor considerado como penoso uma vez que causa desgastes tanto físico, quanto psicológico.

O Magistério sempre foi tido pela legislação como uma atividade penosa, que causa desgaste no organismo, de ordem física ou psicológica, em razão da repetição de movimentos, pressões e tensões psicológicas que afetam emocionalmente o trabalhador [...] (WEBBER; VERGANI, 2010, p. 8808).

Com base no exposto, diante de uma realidade com muitos problemas é cada vez mais comum o aparecimento de patologias ocupacionais, que vão sendo desencadeadas com o decorrer dos anos de trabalho expostos aos fatores que levam a essas patologias (RIBEIRO, 2009). Corroborando com tais considerações Porto et al. (2004) apontam através de pesquisa de campo realizada, que dos 235 professores atendidos pelo centro de estudo da saúde do trabalhador (CESAT) no período de 1991 à 2001, 156 tiveram diagnóstico de doença ocupacional correspondendo a 66% do total atendido, índices, relevantes à reflexões sobre a ocupação docente. Webber e Vergani (2010) ressaltam também a proliferação de doenças ocupacionais, acidentes de trabalho, dos quais o professor é a vítima.

Dentre os muitos problemas que afetam a saúde do trabalhador da educação, pode-se citar as patologias osteomusculares, as quais, de acordo com Osório et al. (2011) são os distúrbios que incluem várias doenças articulares, problemas de coluna, traumas, condições ósseas e distúrbios em tecidos moles. Os autores

acrescentam ainda, que o termo Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) substitui, de acordo com a norma técnica de 1998, o termo Lesão por Esforço Repetitivo (LER).

Em consonância com o exposto, Chiavegato Filho e Pereira Junior (2004) afirmam que as patologias que ocorrem em tendões, músculos, nervos e vasos dos membros superiores e inferiores, estando relacionadas diretamente com o meio laboral são consideradas LER/DORT.

Uma vez apresentadas considerações sobre o conceito de distúrbios osteomusculares, cabe ressaltar, diante do estudo de Mendes (2008), que essa definição abarca muitas doenças tais como tendinites, tenossinovites, bursites, epicondilites, miosites, tenossinovite de Dequervain, ombros congelados, cervicobraquialgias, síndrome do desfiladeiro torácico, síndrome do túnel do carpo e do canal de Guyon, entre outras.

Diante da abrangência da ocorrência dos problemas osteomusculares apresentada, Carvalho e Alexandre (2006) apontam diversas causas, destacando-se fatores biomecânicos presentes na atividade, psicológicos, sociais, e características do cargo ocupacional do indivíduo. Ribeiro (2009) acrescenta algumas causas para o aparecimento de problemas osteomusculares na classe de professores, apontando que essas causas, em suma, residem no esforço físico necessário para a execução das atividades docentes, tornando nocivo ao sistema musculoesquelético dos professores e provocando-lhes inúmeras dores. Porto et al. (2004) salientam que os movimentos repetitivos e posturas inadequadas estão entre os riscos de agravo à saúde dos docentes.

Por sua vez Melo et al. (2010) reafirmam que as causas das doenças osteomusculares, expõe também sobre suas consequências. Nesse sentido, aponta que as atividades laborativas em excesso, as quais são realizadas pelos profissionais da educação que trabalham mais de um turno diário, podem acometer músculos, fáscias, vasos sanguíneos, tegumentos, tendões, ligamentos, articulações e nervos ocasionando o surgimento das lesões osteomusculares (LER/DORT). Segundo o mesmo autor tais lesões acometem principalmente os membros superiores levando à dor, parestesia, sensação de peso e fadiga, resultando em diferentes graus de incapacidade funcional.

Estes sintomas também são citados pelo Manual do Ministério da Saúde:

Caracterizam-se pela ocorrência de vários sintomas, concomitantes ou não, de aparecimento insidioso, geralmente nos membros superiores, tais como dor, parestesia, sensação de peso e fadiga. Abrangem quadros clínicos do sistema musculoesquelético adquiridos pelo trabalhador submetido a determinadas condições de trabalho. (BRASIL, 2012, p. 10).

Uma vez apresentadas considerações sobre características, as causas e consequências dos problemas osteomusculares no contexto dos profissionais da educação, cabe ressaltar, de acordo com Fernandes et al. (2009), que no Brasil, os problemas osteomusculares são uma das principais patologias, vindo afetar diversas categorias profissionais, sendo, responsáveis por grande parte dos gastos de tratamento de saúde e de afastamentos do trabalho. Em estudo realizado por Ribeiro (2009), em Salvador na Bahia constatou-se que dos 4.495 professores da rede municipal estudados, 55% apresentam dores osteomusculares freqüentes de um modo geral, sendo a prevalência de 41,1% em MMII, 41,1% nas costas e coluna e 23,7% em MMSS.

Araújo et al. (2005) citam em seu estudo realizado em instituição de ensino superior que a prevalência de dores osteomusculares relacionadas à postura, 30,8% apresentam dor nas costas, 28,3% nas pernas e 16,7% nos braços.

Através de pesquisas realizadas nota-se que não há interferência se o professor leciona em instituição de ensino público ou particular, é cada vez mais elevada a prevalência de patologias entre os docentes, com destaque para as dores osteomusculares (RIBEIRO, 2009).

Com base no exposto é importante verificar os sintomas osteomusculares apresentados por docentes, conseguindo uma identificação precoce destes, para possíveis intervenções (MANGO et al., 2012). De acordo com Ribeiro (2009) as pesquisas apontam a necessidade de mudanças nas condições e no ambiente de trabalho docente com o intuito de prevenir, entre os professores, a ocorrência de sintomas musculoesqueléticos.

Fernandes et al. (2009), através de pesquisa realizada com professores de educação básica da rede municipal de Natal RN em 2007, relata que é essencial a implantação de meios para se evitar agravos entre a classe de professores, o que leva a maiores gastos com saúde e previdência, ao invés de investimentos em melhores condições de saúde e trabalho.

Por fim, diante da importância do profissional da educação para a construção de uma sociedade melhor, salienta-se a necessidade de que este profissional goze de plena saúde para o exercício de sua profissão. Nesse sentido, com base nas reflexões teóricas as quais apontaram os problemas osteomusculares como uma das principais patologias que acometem os profissionais da educação, cabe ressaltar a necessidade de medidas preventivas de tais problemáticas, resguardando a saúde do trabalhador e conseqüentemente uma atuação mais promissora.

4 IMPORTÂNCIA DA CINESIOTERAPIA LABORAL NO AUXÍLIO AOS DOCENTES COM PROBLEMAS OSTEOMUSCULARES

Como foi exposto anteriormente e de acordo com Ferrão (2012) a LER/DORT podem ser reconhecidos como os maiores problemas de saúde pública, havendo um gasto médio com esta patologia de 30 bilhões de dólares/ano nos Estados Unidos, sendo cerca de 80% referentes a pacientes com dores crônicas. Além disso, Silva e Salete (2007) apontam que a LER/DORT podem gerar diferentes graus de incapacidade funcional, sendo considerados um dos mais graves e frequentes problemas no campo da saúde do trabalhador.

Dentre as muitas categorias de profissionais que sofrem com as conseqüências dessas doenças, está a categoria de profissionais da educação. Dessa maneira Ferrão (2012) aponta como desafio atual, a necessidade de se entender o processo saúde-doença do professor buscando alternativas que promovam a esse profissional, melhores condições de trabalho.

Com base nesse desafio, ressalta-se a pertinência da atuação do profissional da fisioterapia, o qual pode contribuir para evitar tais problemas, uma vez que atua de forma preventiva e terapêutica. Dentre os muitos ramos de sua atuação, cabe ressaltar a ergonomia, termo usado desde 1949, com a finalidade de adaptação do trabalho ao homem, diante do contexto das necessidades humanas (FERRÃO, 2012). Sendo para Militão (2001), uma ciência multidisciplinar tendo como prioridade a humanização e melhoria na produtividade do trabalho.

Distingue-se, habitualmente, três tipos de abordagem ergonômica: de correção, de concepção e de conscientização. Dessa maneira, a ergonomia de correção é realizada quando é feito o diagnóstico de algum problema, seja por fadiga, falta de segurança, presença de distúrbios ou diminuição da produtividade. A melhora pode ser conseguida, mas o custo é elevado e o resultado é pouco animador. Por sua vez, a ergonomia de concepção é desenvolvida na fase inicial do projeto, representando o uso do conhecimento ergonômico antes do relacionamento do homem com o meio de trabalho. Já a ergonomia de conscientização é fundamental para a obtenção dos objetivos propostos pelo projeto ergonômico, pois é pela realização de treinamento, palestras, cursos de aprimoramento, e atualização constante que é possível educar o funcionário acerca dos meios de trabalho menos prejudiciais para a sua saúde individual e da coletividade (DELIBERATO, 2002).

O objetivo da Ergonomia é segurança, satisfação do desenvolvimento da função, e o bem estar dos trabalhadores no seu relacionamento com sistemas produtivos, entendendo que todos os itens relacionados estão diretamente ligados à satisfação e motivação do homem para o trabalho. (FERRÃO, 2012, p. 22).

Dentro da proposta da ergonomia tem-se a pertinência da prática da cinesioterapia/ginástica laboral. Para Militão (2001), a ginástica laboral contribui com a ergonomia, uma vez que faz parte do processo ergonômico e proporciona redução das dores, fadiga, monotonia, estresse, acidentes e doenças ocupacionais dos trabalhadores. De acordo com este mesmo autor, a ginástica laboral tem como intuito prevenir através de seus exercícios realizados no próprio local de trabalho, dores musculares, bem como patologias ocupacionais.

Diante da definição desse conceito Santos et al. (2007) faz exposição da classificação da ginástica laboral como preparatória, a qual é realizada no início do expediente, preparando o trabalhador para suas atividades, a ginástica compensatória no meio do expediente, evitando vícios posturais e ao final da jornada se realiza a de relaxamento, promovendo alívio das tensões musculares.

Uma vez definidas as práticas ergonomia, e de ginástica laboral, cabe ressaltar a importância desta prática para prevenção e redução dos problemas osteomusculares dos docentes. De acordo com Santos et al. (2007), dentre as medidas preventivas da complexidade que constitui o desenvolvimento dos DORT, a introdução da ginástica laboral passou a ser frequente nos ambientes de trabalho,

ocupando um maior espaço dentro das iniciativas de prevenção propostas pelos diferentes profissionais que atuam na saúde do trabalho. Acrescenta também que a ginástica laboral pode atuar de forma positiva na qualidade de vida do trabalhador, uma vez que consiste basicamente na realização de atividades físicas específicas, praticadas no ambiente de trabalho e direcionadas para a musculatura mais utilizada durante a jornada de trabalho, sendo indicada também para redução do estresse.

De acordo com Rodrigues et al. (2009) a cinesioterapia/ginástica laboral é uma das formas utilizadas para prevenir e tratar possíveis patologias que possam vir acometer os trabalhadores. Através de suas técnicas, busca-se promover ao trabalhador maior satisfação no local de trabalho, prevenir quadros algícos, afastamentos, melhorando por decorrência, o relacionamento entre colegas de trabalho.

Vindo de encontro a esse pensamento Carneiro et al. (2012) apontam que a cinesioterapia laboral quando aplicada pelo profissional pode trazer ótimos benefícios tais como a diminuição de gastos com médicos, redução de doenças ocupacionais, diminuição de dores, melhoria da auto-estima e relação interpessoal, aumento da disposição, motivação e melhora da saúde de uma forma geral. O autor salienta ainda que a cinesioterapia laboral desperta atualmente nos trabalhadores, a necessidade de mudança nos hábitos de vida e não apenas nos momentos de exercícios orientados. Nesse sentido, as sessões realizadas durante o horário de trabalho agem de forma terapêutica para relaxar os músculos que trabalharam em excesso, permitindo a quebra da rotina de trabalho.

Em relação aos benefícios da ginástica laboral para a vida dos docentes, Silva e Salete (2007) apontam que, de acordo com a literatura, a ginástica laboral reduz as dores nas costas, nos ombros e pescoço, nos membros superiores e membros inferiores, diminuindo o desânimo, a falta de disposição e a irritabilidade, contribuindo também para a adoção de hábitos de vida mais saudáveis, alterando o estilo de vida dos participantes. Extrapolando os benefícios físicos, Oliveira (2007) aponta também outros benefícios da prática da ginástica laboral, ressaltando ser esta prática, vantajosa para funcionários e para a própria empresa, pois além de auxiliar na prevenção das patologias relacionadas ao meio laboral, visa a melhora do ambiente de trabalho como um todo, reduzindo dessa forma os acidentes de trabalho, conseqüentemente gera maior produtividade do trabalhador e retorno financeiro para o empregador.

Em consonância com todas as reflexões expostas Santos et al. (2007), em pesquisa realizada com 40 funcionárias da Universidade Paranaense de Umuarama, Paraná, constatou-se que os resultados da ginástica laboral se concretizam em benefícios físicos e psicológicos. Nesse sentido, após uma intervenção através do programa de ginástica laboral, houve uma redução considerável da dor das funcionárias e melhora da qualidade de vida das participantes em relação às condições de trabalho, preparação psicossocial, melhoria do relacionamento interpessoal, estado de humor, motivação e disposição para enfrentar a jornada de trabalho, atuando positivamente na prevenção das doenças ocupacionais.

Diante da literatura e das exposições feitas por elas as quais salientam tantos benefícios físicos, psicológicos, e sociais, cabe ressaltar a importância da cinesioterapia/ginástica laboral ser incorporada nas empresas, e nas instituições escolares, tendo um trabalho contínuo e transformador. Para Silva e Salete (2007), é de fundamental importância que mais pesquisas sejam realizadas para que haja continuidade nas implantações de programas de ginástica laboral dentro de entidades, pois é um importante método preventivo e terapêutico nas patologias osteomusculares.

Contudo, de acordo com Carneiro et al. (2012), para um melhor desenvolvimento da aplicação da ginástica laboral, faz-se necessário critérios de avaliação que incluam a organização do serviço, conscientização da instituição quanto a importância dessa prática bem como horários adequados para a realização das pausas e exercícios. Nesse sentido expõe que os programas devem preocupar-se também em motivar os trabalhadores para uma mudança de estilo de vida.

Com base nos resultados apontados e de acordo com que discorre Carneiro et al. (2012), a cinesioterapia laboral quando bem orientada, oferece vários benefícios tanto para as empresas como para os funcionários uma vez, que, se o funcionário está saudável ele produz com maior quantidade e qualidade.

Pensando na importância de uma melhor qualidade no ensino e de que os profissionais da educação estejam saudáveis, físico e emocionalmente para exercerem uma função tão árdua e relevante, cabe ressaltar de acordo com Santos, et al. (2007), a necessidade de cada vez mais incluir programas de prevenção para resolução de problemas

Diante da importância da cinesioterapia/ginástica laboral para as empresas, cabe ressaltar a pertinência da atuação do fisioterapeuta nas instituições

educacionais, uma vez que, de acordo com Sorato et al. (2007) é de primordial importância a exigência de um empregado que trabalhe em condições adequadas. Para isso, o profissional da fisioterapia além de desenvolver um programa de ergonomia, realiza avaliações posturais e trabalha mais precisamente na prevenção através de exercícios laborais, além de também atuar na parte curativa (DELIBERATO, 2002). Sobre a importância desse profissional Deliberato (2002) também expõe, ressaltando atuação preventiva do fisioterapeuta do trabalho a qual pode ser feita através da elaboração e aplicação de programas preventivos em contexto geral, evitando fatores multicausais dos distúrbios ocupacionais músculo-esqueléticos que possam ser atingidos.

Com base em tantos benefícios da cinesioterapia/ginástica laboral, de acordo com Oliveira (2007) infelizmente apenas algumas empresas e instituições estão preocupadas em oferecer aos seus colaboradores, condições ideais, não estando, a grande maioria, preocupada em investir na melhoria da qualidade de vida, mas, apenas, com o que os trabalhadores poderão produzir.

Tendo por alicerce as considerações expostas, ressalta-se por fim, a importância da atuação do profissional da fisioterapia desenvolvendo um programa de cinesioterapia/ginástica laboral nas instituições educativas, garantindo aos educadores, melhores condições de trabalho e de vida, e por decorrência, aos estudantes, um ensino de melhor qualidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática da cinesioterapia/ginástica laboral, vem colaborar com a melhoria na qualidade de vida dos profissionais da educação através da redução das patologias ocupacionais que os acometem.

Nesse sentido, nota-se que a cinesioterapia/ginástica laboral, quando aplicada pelo profissional competente, pode trazer ótimos benefícios tais como diminuição de gastos com médicos, redução de doenças ocupacionais, diminuição de dores, melhoria da auto-estima e relação interpessoal, aumento da disposição, motivação e melhora da saúde de uma forma geral.

Sendo assim, buscou-se salientar a importância de se verificar, os sintomas osteomusculares apresentados por docentes, para que haja uma identificação precoce dos sintomas, e se possa fazer possíveis intervenções.

Por fim, o presente trabalho demonstra sua importância ao contribuir com mais trabalhos e com novas ações no sentido de propiciar novos programas de cinesioterapia/ginástica laboral favorecendo a qualidade de vida e do trabalho dos profissionais da educação, colaborando com melhorias na vida individual dos profissionais e por decorrência, na qualidade do ensino.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO et al. Mal – Estar Docente: Avaliação de condições trabalho e saúde em uma instituição de ensino superior. **Revista Baiana Saúde Pública**, Salvador, v. 29, n. 1, p. 6-21, jan./jun. 2005. Disponível em: < http://sinproba.org.br/saude/doc/mal_estar_docente_rev_baiana_de_saude_publica.pdf>.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. **Dor Relacionada ao Trabalho**. 1. ed. Brasília, DF, 2012, p. 24. Disponível em: < http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dor_relacionada_trabalho_ler_dort.pdf>. Acesso em: 25 Ago. 2013.

BULGRAEN, V. C. O papel do professor e sua mediação nos processos de elaboração do conhecimento. **Revista Conteúdo**, Capivari, v. 1, n. 4, p. 30 – 38, ago./dez. 2010. Disponível em: <<http://conteudo.org.br/index.php/conteudo/article/.../46/39>>. Acesso em: 23 jul. 2013.

CARNEIRO, I. P. et al.; Programa de Cinesioterapia Laboral para Trabalhadores Administrativos da Empresa Companhia de Gestão dos Recursos Hídricos. **Revista Fisioterapia & Saúde Funcional**. Fortaleza. v. 1, n. 1, p. 10-15. jan./jun. 2012. Disponível em: <<http://www.fisioterapiaesaudefuncional.ufc.br/index.php/fisioterapia/article/view/8/pdf>>. Acesso em: 20 maio 2013.

CARVALHO, A. J. F. P.; ALEXANDRE, N. M. C. Sintomas Osteomusculares em Professores do Ensino Fundamental. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. São Carlos. v. 10, n. 1, p. 35-41, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbfis/v10n1/v10n1a05.pdf>>. Acesso em: 20 fev. 2013.

CHIAVEGATO FILHO, L. G.; PEREIRA JÚNIOR. A. **LER/DORT: multifatorialidade etiológica e modelos explicativos**. Botucatu. 2004, vol.8, n.14, p. 149-162. Disponível em: <<http://scielo.br/pdf/icse/v8n14/v8n14a08.pdf>>. Acesso em: 03 Set. 2013.

DELIBERATO, P. C. P. **O Homem e o Trabalho**. In:_____. **Fisioterapia Preventiva: Fundamentos e Aplicações**. 1 ed. São Paulo: Manole, 2002. Cap. 5, p. 101-118.

DELIBERATO, P. C. P. **Prevenção em saúde do trabalho**. In:_____. **Fisioterapia Preventiva: Fundamentos e Aplicações**. 1 ed. São Paulo: Manole, 2002. Cap. 6, p. 122-130.

FERNANDES. M. H.; et al. Fatores Associados à Prevalência de Sintomas Osteomusculares em Professores. **Rev. salud pública**. Bogotá. v. 11, n. 2, p. 256-267, mar./abr. 2009. Disponível em: <www.scielo.org.co/pdf/rsap/v11n2/v11n2a10.pdf>. Acesso em: 22 ago. 2013.

FERRÃO, S. S. R. **A contribuição da ginástica laboral na manutenção da saúde dos professores da Escola Municipal Arnaldo Settigo–GO**. Planaltina–DF, 2012, p. 17-23. Monografia 54 f. (graduação em educação física) Universidade de Brasília. Disponível em: <http://bdm.bce.unb.br/bitstream/10483/.../2012_SuzySayonaraRennerFerrao>. Acesso em: 22 set. 2013.

GADOTTI, M. **Pedagogia da práxis**. 2 ed., São Paulo, Cortez, 1998.

GASPARINI, S. M.; et al. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, maio/ago. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ep/v31n2/a03v31n2.pdf>>. Acesso em: 02 set. 2013.

GAUTHIER, C.; MARTINEAU, S. Imagens de sedução na pedagogia. A sedução como estratégia profissional. **Educação & Sociedade**, Campinas, v. 20, n. 66, p. 13 – 54. Abr. 1999. Disponível em: <<http://scientificcircle.com/pt/89713/imagens-seducacao-pedagogia-estrategia-profissional>>. Acesso em: 23 jul. 2013.

MANGO, M. S. M.; et al. Análise dos sintomas osteomusculares de professores do ensino fundamental em Matinhos (PR). **Revista Fisioterapia em Movimento**. Curitiba. v. 25, n. 4. p. 785-794, out/dez 2012. Disponível em: <<http://scielo.br/pdf/fm/v25n4/a11v25n4.pdf>> Acesso em: 17 fev. 2013.

MELO. E. N.; et al. Prevalência de lesões osteomusculares em professores do Ensino Fundamental. **Revista Eletrônica “Saúde CESUC”**. Catalão. v. 1, n. 1, p. 1-186, 2010. Disponível em: <<http://portalcatalao.com/.../3a6b6ce176f4da57f1572cbe041b87bd.pdf>>. Acesso em: 11 ago. 2013.

MENDES, L. F. **A contribuição da Fisioterapia em Grupo na Recuperação e Reabilitação de pacientes com L.E.R./D.O.R.T**. 2008. Tese (Doutorado em Ciências) Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2008. Disponível em: <<http://teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5160/tde-25032009-092642/>>. Acesso em: 03 set. 2013.

MILITÃO, A. G. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. Florianópolis, 2001. Dissertação 86 f. (Mestrado em Engenharia de Produção). Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/81438/185754.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 18 maio 2013.

OLIVEIRA, J. R. G. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física**. Sorriso. n. 139, p. 40-49, dez. 2007. Disponível em: <<http://ergonomianotrabalho.com.br/ginastica-labora-prevencao.pdf>>. Acesso em: 18 set. 2013.

OSÓRIO, J. C.; et al. Relação entre estresse e distúrbios osteomusculares em professores da rede pública de ensino em Sabinópolis – MG. In: **V Workshop de análise ergonômica do trabalho** – UFV II Encontro Mineiro de Estudos em Ergonomia. 2011. Disponível em: <<http://ded.ufv.br/workshop/.../7%20ANÁLISE%20ERGONÔMICA%20>>. Acesso em: 25 jul. 2013.

PASCHOALINO, J. B. Q. A COMPLEXIDADE DO TRABALHO DOCENTE NA ATUALIDADE. In: 1º SENEPT Seminário NACIONAL DE Educação Profissional e Tecnológica, 2008, Belo Horizonte. **1º SENEPT Seminário NACIONAL DE Educação Profissional e Tecnológica**, 2008. Disponível em: <<http://senept.cefetmg.br/galerias/Arquivos.../QuartaTema6Artigo2.pdf>>. Acesso em: 23 jul. 2013.

PORTO, L. A.; et al. Doenças ocupacionais em professores atendidos pelo centro de estudos de saúde do trabalhador (CESAT). In: PINTO, L. L. S. **Revista Baiana de Saúde Pública**. Salvador, v. 28. n 1, p. 33-49, 2004. Disponível em: <<http://ufjf.br/nates/files/2009/12/Atualbib3.pdf>>. Acesso em: 11 Ago. 2013.

RIBEIRO, I. Q. B. **Fatores Associados à Dor Músculo-Esquelética em Professores**. 2008. 65 f. Dissertação (Mestrado em Saúde, Ambiente e Trabalho) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2009. Disponível em: <<http://sat.ufba.br>>. Acesso em: 21 abr. 2013.

RODRIGUES, F. S. et al.; Análise da Eficácia de um Programa de Cinesioterapia/Ginástica Laboral. **Revista F@pciência**. Apucarana. v. 3, n. 5, p. 53-64, 2009. Disponível em: <http://fap.com.br/fapciencia/003/edicao_2009/005.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2013.

SANTOS, A. F.; et al. Benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Arquivo de Ciências e Saúde Unipar**, Umuarama, v. 11, n. 2, p. 99-113, maio/ago. 2007. Disponível em: <<http://revistas.unipar.br/saude/article/download/1520/1335>>. Acesso em: 11 ago. 2013.

SILVA, J. B; SALATE, A. C. A ginástica laboral como forma de promoção à saúde. **Fisioterapia Especialidades**. Marília, v. 1, n. 1, p. 15-19, out./dez. 2007. Disponível em: <http://mundofisio.com.br/artigos/03_Art_A_...pdf>. Acesso em: 16 ago. 2013.

SORATO, A. C. R.; et al. **A importância do trabalho do fisioterapeuta dentro das empresas**. Centro Universitário católico Salesiano Auxilium. Trabalho de conclusão de curso, 723 f. (Fisioterapia). Anais Araçatuba. Araçatuba, 2007. p. 22-29. Disponível em: <<http://portalbiocursos.com.br/artigos/ergonomia/13.pdf>>. Acesso em: 20 maio 2013.

SOUZA, S.O. O professor de sala de aula: as mazelas de uma profissão. **Revista Científica eletrônica de Ciências Sociais aplicadas da EDUVALE** – Jaciara, v. 6, n. 6, p. 1 - 9, novembro de 2011 - Semestral. Disponível em: <<http://eduvalesl.edu.br/site/edicao/edicao-48.pdf>>. Acesso em: 18 maio 2013.

WEBER, D. V.; VERGANI, V. A Profissão de Professor na Sociedade de Risco e a Urgência por Descanso, Dinheiro e Respeito no Meio Ambiente Laboral. Encontro Nacional do CONPEDI, 2010, Fortaleza. **Anais do XIX Encontro Nacional do CONPEDI**, Fortaleza – CE, 2010. p. 8807-8823. Disponível em:<[http:// Sinprocaxias.com.br/igc/uploadAR/FileProcessingScripts/PHP/UploadedFiles/a_profissao_de_professor.pdf](http://Sinprocaxias.com.br/igc/uploadAR/FileProcessingScripts/PHP/UploadedFiles/a_profissao_de_professor.pdf)>. Acesso em: 18 maio 2013.