

# GINÁSTICA LABORAL PARA PROFESSORES E FUNCIONÁRIOS

Eixo: Práticas em Gestão Escolar

BAZANI, Sueli Erthal<sup>1</sup>  
GOES, Ana Paula<sup>2</sup>  
RIBAS, Cíntia Cargnin Cavalheiro<sup>3</sup>

O desgaste físico e emocional sofrido pelos professores dentro das escolas na execução de suas atividades diárias é bastante significativo na determinação de transtornos relacionados ao estresse e doenças ocupacionais, como é o caso das depressões, transtornos de ansiedade, lesões por esforço repetitivo (LER), entre outros problemas encontrados no ambiente escolar.

Para Grillo (1998), a docência é caracterizada como algo que envolve o professor em sua totalidade (ser) e não somente seu saber, como elementos essenciais à sua prática, denotando estar o professor compromissado com o aluno, a instituição, a sociedade e as constantes mudanças apresentadas por este. Portanto, é necessário que seja oferecido um ambiente favorável para que o professor exerça suas funções de maneira plena.

A partir da realidade percebida nas instituições de ensino no que concerne à saúde encontrou-se a necessidade de implantar a ginástica laboral para a redução de casos de afastamento por doenças ocupacionais provocadas por posturas incorretas e movimentos repetitivos, além da promoção de integração entre os funcionários, facilitando o convívio e as relações interpessoais.

## 1 OBJETIVO GERAL

Prevenir o desgaste provocado por posturas incorretas, ou por movimentos repetitivos, proporcionando a partir da ginástica laboral melhores condições de trabalho aos professores e favorecendo maior integração, melhorando o convívio entre os mesmos.

## 2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Melhorar a qualidade de vida no trabalho;
- Trabalhar a reeducação postural;

<sup>1</sup> Especialização em Gestão de instituições de Ensino, supervisora de Estágio da Faculdade OPET e professora da Secretaria Municipal de Educação de Curitiba.

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Licenciatura em Pedagogia, Faculdades Opet.

<sup>3</sup> Doutoranda em Educação. Mestre em Desenvolvimento de Tecnologias, Especialista em EaD, Coordenadora do Curso de Pedagogia da Faculdade OPET e professora da Secretaria Municipal de Educação de Curitiba.

- Aliviar o estresse;
- Estimular a prática de atividades físicas;
- Despertar o interesse por hábitos saudáveis;
- Reduzir despesas médicas e afastamentos;
- Aumentar a integração social;
- Melhorar as relações interpessoais.

### **3 PROBLEMATIZAÇÃO**

De que forma se pode melhorar a qualidade de vida de professores e funcionários de instituições de ensino, reduzindo os afastamentos por motivos médicos?

### **4 ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO**

Iniciar com a apresentação do projeto aos professores e funcionários, em forma de palestra, demonstrando a necessidade da realização de atividades físicas e os benefícios que serão obtidos a partir da ginástica laboral.

Na sequência escolher três pessoas da Instituição, para receberem o treinamento que possibilitará a aplicação de exercícios simples e práticos no ambiente educacional, visto que disponibilizar um professor de educação física, ou uma pessoa específica para esse momento, pode gerar custos ou comprometer o desenvolvimento das aulas.

O projeto de ginástica laboral pode ser desenvolvido nos horários alternativos dos funcionários, organizando-os em três grupos. No início do expediente, um grupo por vez realizará durante 10 minutos, exercícios simples de ginástica laboral, como alongamentos, utilizando materiais alternativos, como bolas, colchonetes e bambolês; proporcionando assim, um início de dia prazeroso e com mais disposição. Sugere-se a aplicação do projeto uma vez por semana para conhecimento e para criação de hábito até que seja possível torná-lo parte da rotina diária da Instituição.

### **5 MATERIAIS UTILIZADOS/RECURSOS**

Colchonetes, bolinhas de tênis, corda, CD, rádio.

## 6 PESQUISA DE CONTEÚDO

A gestão democrática surgiu nas escolas a partir da Constituição Federal de 1988, que com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) de 1996, foram propostas por meio do artigo 15 a autonomia pedagógica, administrativa e financeira da escola de modo progressivo. Assim, desencadeando uma participação social nas decisões, na destinação e fiscalização dos recursos financeiros, priorizando as necessidades de investimento e nos processos de avaliação da escola.

A gestão democrática vai muito além da possibilidade de escolher os gestores, mas a atuação efetiva de todos os sujeitos da escola, possibilitando uma reflexão permanente em todo o processo, considerando a sociedade, o ambiente em que opera, e todo o seu público-alvo, como confirma Bussmann (1995, p.40):

A ação reflexiva da escola deve (...) estar referida permanentemente: a) à sua missão, que, por vezes, define-se pelas concepções dos elementos inerentes à sua razão de existir, que são o homem, a sociedade, o conhecimento; b) ao seu público-alvo; e c) ao ambiente em que opera.

É necessário entender que existem papéis diferentes no processo educativo, e cada participante tem a sua função, e é nesse momento que a gestão democrática consegue acionar a comunidade, e envolve-la na escola, tornando-a responsável pelos acontecimentos no ambiente escolar. Desvincular a ideia de que somente pessoas específicas podem administrar, também é uma atividade da gestão democrática, possibilitando a participação crítica e ativa de todos os sujeitos da escola.

Segundo Lück (2001), os diretores participativos baseiam-se no conceito da autoridade compartilhada, cujo poder é delegado aos representantes da comunidade escolar e as responsabilidades são assumidas por todos, ou seja, uma escola construída a partir da ação conjunta de todos os sujeitos participantes do contexto escolar, cuja meta principal é formar cidadãos críticos e responsáveis, que tenham capacidade e percepção para transformar a realidade em que vivem.

## 7 REFERÊNCIAS

**BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996.** Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br>>.

BUSSMANN, A. C. O projeto político-pedagógico e a gestão da escola. In: VEIGA, I. P. A. (Org). **Projeto político-pedagógico da escola: uma construção possível.** Campinas: Papirus, 1995. P. 37-52.

GRILLO, M. Qualidade no ensino superior: trajetória metodológica para construção de um referencial pedagógico. In: GRILLO, M.; MEDEIROS, M. F. de. (Orgs.) **A construção do conhecimento e sua mediação metodológica.** Porto Alegre: EDIPUCRS, 1998. p. 131 – 146.

LÜCK, Heloísa. et.al. **A escola participativa: o trabalho do gestor escolar.** 5º Ed. São Paulo, 2001.